

303  
tanya jawab  
mengenai  
kesehatan jiwa

Dr. R. Surya Widya, SpKJ

Issara.

## **303 Tanya Jawab Mengenai Kesehatan Jiwa**

Diterbitkan oleh :

**Issara.**

Jl. Kelapa Kopyor Raya CE 2/10

Jakarta Utara - 14240

**Cetakan III, Oktober 2015.**

Cetakan II, Juli 2008.

Cetakan I, Agustus 2006.

Disain & Tata Letak : Aditya W.

**ISBN 979-15138-0-5**

Buku dibagikan secara cuma-cuma.  
Dapat diperbanyak dengan izin Penulis.  
[rswidya@yahoo.com](mailto:rswidya@yahoo.com)

# PENGANTAR

Setelah lulus pendidikan menjadi seorang psikiater pada tahun 1978 di Bagian Psikiatri FKUI saya seringkali menerima pertanyaan-pertanyaan sederhana yang diajukan oleh teman-teman saya, pasien-pasien saya serta keluarganya di dalam berbagai forum mengenai kesehatan jiwa, dan adalah kewajiban saya untuk menjawabnya dengan sejelas-jelasnya. Ditambah lagi dengan pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh para mahasiswa kedokteran yang sedang menjalani kepaniteraan di bidang psikiatri di Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan. Seringkali pertanyaan yang sama diajukan kepada saya oleh orang yang berbeda, sehingga timbul niat saya untuk membuat buku kecil ini, yang isinya mengenai tanya jawab mengenai kesehatan jiwa. Buku ini bukan buku ilmiah, tetapi lebih tepat disebut sebagai buku pintar untuk orang awam, meskipun dalam mencari jawaban saya harus bersikap ilmiah.

Untuk mengoleksi pertanyaan yang lebih luas dan mengenai sasaran, beberapa teman saya seperti Sdr. Basfin (reporter GATRA), Sdr. Daung, Ibu Carla, Sdri Lauw Kim Lian, Suniwati, Drg. Devianty Moeshar (staf Dinkes DKI), Sdr. Djonny W., Sdr. Oey Susanto, Sdr. Herry Suyanto dan Sdr. Odang H. telah mengirimkan pertanyaan-pertanyaan tentang kesehatan jiwa. Ada yang mudah dijawab dan ada yang sulit untuk dicarikan jawabannya, sehingga tidak semua pertanyaan bisa terjawab oleh saya, untuk itu saya mohon maaf.

Terima kasih kepada teman saya Dr. Dan Hidajat, SpKJ dan Dr. Fidiansyah, SpKJ, yang telah bersedia untuk membaca konsep awal dari buku ini dan melakukan koreksi apabila terdapat kekeliruan pada jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang ada. Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu sehingga buku ini dapat diterbitkan.

Juga terima kasih kepada Prof. Dr. dr. H. A. Prayitno, Sp.KJ (K) yang telah bersedia untuk memberikan koreksi pada cetakan yang ke-3.

Semoga buku ini bermanfaat untuk semua pihak yang memerlukan informasi tentang kesehatan jiwa, apabila masih ada jawaban yang kurang jelas silahkan hubungi saya di 021-4521263.

Semoga semua makhluk berbahagia, sejahtera dan terbebas dari gangguan jiwa untuk selama-lamanya.

Penulis,

Dr. R. Surya Widya, Sp.KJ  
Psikiater

Jakarta, 26 Oktober 2015

# Daftar Isi

PENGANTAR .....	iii
BAB I : KONSEP KESEHATAN JIWA .....	1
BAB II : PENGGOLONGAN GANGGUAN JIWA .....	10
BAB III : PSIKOSIS FUNGSIONAL .....	13
BAB IV : GANGGUAN JIWA RINGAN .....	18
BAB V : GANGGUAN KEPERIBADIAN .....	25
BAB VI : NARKOBA .....	31
BAB VII : GANGGUAN MENTAL ORGANIK .....	39
BAB VIII : TERAPI .....	42
BAB IX : REHABILITASI .....	48
BAB X : PROMOSI KESEHATAN JIWA .....	53
BAB XI : MASALAH ANAK .....	56
BAB XII : MASALAH STRES .....	64
BAB XIII : BUNUH DIRI .....	68
BAB XIV : TIDUR .....	70
BAB XV : KELUARGA .....	73
BAB XVI : USIA LANJUT .....	80
BAB XVII : MASALAH BUDAYA .....	84
BAB XVIII : TES KEPERIBADIAN .....	86
BAB XIX : UMUM .....	90
BAB XX : ORGANISASI - PEKERJAAN .....	95
BAB XXI : PERILAKU KEKERASAN .....	100



# **STOP EXCLUSION DARE TO CARE**

# BAB I

## 25 Tanya Jawab Mengenai KONSEP KESEHATAN JIWA

1. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan kesehatan jiwa ?**  
Jawab:  
Kesehatan jiwa adalah suatu kondisi yang memungkinkan berkembangnya fisik, intelektual dan emosional dari seseorang secara optimal.
2. Tanya : **Apakah ciri-ciri orang yang sehat jiwanya ?**  
Jawab:  
Pertama, orang tersebut dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan yang terdapat pada dirinya, dan tidak melakukan hal-hal yang tidak wajar untuk mengatasinya;  
Kedua, orang tersebut dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan orang lain, dan dapat hidup berdampingan secara damai dengan orang lain;  
Ketiga, orang tersebut dapat menerima segala tantangan dan perubahan, dan dapat menyesuaikan dirinya dengan baik menghadapi tantangan dan perubahan tersebut.

3. Tanya : **Faktor-faktor apa saja yang dapat menyebabkan seseorang terganggu kesehatan jiwanya?**

Jawab :

Terdapat 3 kelompok penyebab :

Pertama adalah organo-biologik, kedua adalah kelompok psiko-edukatif dan yang ketiga adalah kelompok sosiokultural. Interaksi dari ketiga kelompok diatas dapat menciptakan kondisi tertentu yang menentukan keadaan kesehatan jiwa seseorang: sehat jiwanya (20-30 %), terganggu/sakit jiwanya (20-30 %) dan *ill-health* (40-60 %).

4. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan kelompok organo-biologik ?**

Jawab :

Semua kondisi fisik, misalnya kelainan genetik, infeksi, tumor, kekurangan gizi/vitamin, keracunan, obat-obatan, cedera kepala, proses degeneratif dan lain-lain, terutama yang menyerang jaringan otak.

5. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan kelompok psiko-edukatif ?**

Jawab :

Semua pengalaman kejiwaan yang dialami oleh seseorang dari kecil sampai dewasa, bagaimana ia dibesarkan : dimanja, terlalu dilindungi, diasingkan/dikucilkan, sering disiksa, sering dikambinghitamkan, sering diperlakukan secara tidak adil dan lain sebagainya.

6. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan kelompok sosio-kultural ?**

Jawab :

Semua kondisi yang terdapat di lingkungan hidup : sikap dari tetangga/masyarakat sekitar, kondisi sosial politik, berita dari media cetak, berita dari media elektronik, buku bacaan, permainan (*game*) video/internet, lingkungan keagamaan, pengaruh globalisasi, wabah penyakit, bencana alam dan lain sebagainya

7. Tanya : **Apa yang dimaksud dengan *ill-health* ?**



Jawab :

*Ill-health* adalah orang sehat yang “sakit”, ciri-cirinya adalah :

- Sangat mementingkan dirinya sendiri (egois)
- Hutang tidak mau bayar
- Tidak tahu malu
- Senang melihat orang lain susah
- Iri hati melihat orang lain berhasil
- Curang
- Senang korupsi
- Tidak mau antri
- Suka melanggar segala ketentuan yang berlaku
- Pengecut
- Kejam, dll

8. Tanya : **Apa yang dapat dilakukan untuk mencegah timbulnya gangguan jiwa?**

Jawab :

Pertama adalah faktor organo-biologik :

- Hindarkan faktor genetik (jangan kawin *incest*)
- Hindarkan cedera kepala (trauma)
- Hindarkan infeksi (terutama infeksi otak atau selaput otak)
- Hindarkan kekurangan gizi (vitamin)
- Hindarkan tumor di otak
- Hindarkan penyalahgunaan zat (alkohol, heroin, ganja, dll)
- Olah raga yang teratur
- Pola hidup sehat

Kedua adalah faktor psiko-edukatif :

- Anak tidak dimanja
- Anak tidak dilindungi secara berlebihan
- Anak tidak diperlakukan secara tidak adil
- Anak dibesarkan dengan kasih sayang dan bijaksana
- Anak tidak dijadikan objek oleh orang tua
- Anak dibiarkan tumbuh dalam kemandirian

Ketiga adalah faktor sosio-kultural :

- Pilih lingkungan hidup yang sesuai
- Dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan apa saja
- Memiliki pekerjaan yang sesuai dan mencukupi

kebutuhan

- Tidak bergaul dengan orang-orang yang tidak bermoral
- Bergaul dengan orang-orang bijaksana
- Memiliki keyakinan agama yang benar dan sesuai
- Tidak melakukan perbuatan tercela
- Banyak melakukan perbuatan amal

9. Tanya : **Apakah ada ciri-ciri lain dari orang yang sehat jiwanya ?**

Jawab :

- Bijaksana (mendahulukan yang lebih berguna dan penting)
- Jujur (mengakui yang sebenarnya dan dapat dipercaya)
- Berani (mempertahankan kebenaran)
- Sabar (dapat mengendalikan amarah dan dendam benci)
- Tekun (mengerjakan segala sesuatu sampai tuntas)
- Dapat diandalkan
- Selalu ingin lebih baik dan berusaha memperbaiki diri
- Bertanggung jawab (tidak melarikan diri atau tidak pengecut)
- Suka memberi (tidak kikir/pelit)
- Mudah menyesuaikan diri (tidak kaku)
- Setia (pada pasangan sendiri)
- Cinta negeri (tidak mengkhianati bangsa sendiri)
- Rendah hati (tidak sombong)
- Mengalah (memberi kesempatan kepada orang lain untuk mendahului)

10. Tanya : **Bagaimana tahapan perkembangan jiwa yang sehat secara psikososial ?**

Jawab :

Menurut Erikson perkembangan psikososial manusia adalah sbb:

- Pencapaian *Basic trust* (0-1 tahun)
- Pencapaian *Autonomy* (1-3 tahun)
- Pencapaian *Inisiatif* (3-6 tahun)
- Pencapaian *Industry* (6-12 tahun)

- Pencapaian *Identity* (12-19 tahun)
- Pencapaian *Intimacy* (19-dewasa muda)
- Pencapaian *Generativity* (dewasa muda-dewasa penuh)
- Pencapaian *Ego integrity* (paruh baya)

Perkembangan psikososial ini sangat istimewa, karena perkembangan berikutnya sangat tergantung atau bertumpu pada perkembangan sebelumnya.

11. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan *basic trust* ? Dan kalau mengalami kegagalan apa yang terjadi ?**

Jawab :

Pencapaian *basic trust* terjadi ketika bayi yang berusia 0-1 tahun, pada saat itu ia adalah makhluk yang sangat tidak berdaya, untuk kelangsungan hidupnya ia sangat tergantung pada orang lain, yaitu ibu dan ayahnya atau pengasuhnya. *Basic trust* akan terwujud apabila si ibu atau pengasuh dapat meyakinkan si bayi bahwa ia adalah orang yang dapat dipercaya dan dapat diandalkan, (apabila toh sekali-sekali ia meninggalkan si bayi, si bayi sangat yakin bahwa ia pasti kembali untuk mengasuh si bayi). Akan terjadi *mistrust* pada diri si bayi apabila *basic trust* tidak terbentuk, dan selanjutnya dapat menjurus ke arah *infantile autism*. Dengan adanya *basic trust* maka terbukalah peluang bagi si anak untuk belajar memiliki harapan, sesuatu yang sangat bernilai dalam hidup ini.

12. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan *Autonomy* ? Dan kalau mengalami kegagalan apa yang terjadi ?**

Jawab :

*Autonomy* adalah kemampuan anak untuk tidak buang air kecil dan buang air besar di sembarang tempat, itu berarti anak mampu mengendalikan otot-otot kandung kemih dan anusnyanya dengan baik. Ini terjadi mulai dari usia 1 - 3 tahun. Akan terjadi *shame and doubt* (malu dan ragu-ragu) apabila anak selalu mengalami kegagalan untuk tidak ngompol dan tidak buang air besar di sembarang tempat, banyak ibu tidak sabar untuk mendidik anaknya dalam hal yang satu ini. Dengan memiliki *autonomy* ini maka si anak berlatih untuk memiliki kehendak

atau keinginan untuk kencing dan buang air besar di tempat yang ia inginkan.

13. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan *Inisiative* ? Dan kalau mengalami kegagalan apa yang terjadi ?**

Jawab :

Adalah biasa untuk anak-anak usia 3-6 tahun untuk menjelajahi lingkungan dimana ia hidup, ia ingin tahu segala hal yang ada di sekitarnya. Adalah keliru untuk melarang anak berusaha untuk mengetahui sesuatu yang baru bagi dirinya, itu berarti mematikan *inisiative*-nya (meskipun kadang-kadang dengan alasan berbahaya bagi anak). *Guilt* atau rasa bersalah akan bersarang di hatinya apabila ia selalu dilarang untuk mulai “membongkar” sesuatu yang baru. Dengan memiliki *inisiative* maka ia belajar untuk memiliki maksud atau arah tujuan yang lebih luas.

14. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan *Industry* ? Dan kalau mengalami kegagalan apa yang terjadi ?**

Jawab :

Antara 6-12 tahun anak selalu berusaha untuk menyelesaikan semua tugasnya sampai tuntas, dan kemudian merasa bangga apabila berhasil, di sinilah yang disebut fase *industry*. Tugas orang tua adalah memberikan kesempatan dan memberikan dorongan kepada anak, dan terakhir tidak lupa memberikan pujian; ini akan memupuk rasa percaya diri pada anak. *Inferiority* atau rasa rendah diri akan muncul apabila anak selalu direndahkan, dihina atau disebut bodoh/tolol. Fase ini tidak akan kembali lagi, karena itu para orang tua atau pengasuh harus berhati-hati dengan kata-kata yang merendahkan atau melecehkan anak. Keberhasilan dalam fase *industry* ini membuat anak siap untuk mengembangkan kemampuannya untuk berkompetisi dengan orang lain.

15. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan *Identity* ? Dan kalau mengalami kegagalan apa yang terjadi ?**

Jawab :

Antara usia 12-19 tahun remaja biasanya mencari tokoh panutan yang patut dijadikan idola, juga mulai menentukan visi

dan misinya sebagai manusia, suatu masa yang penuh dengan gejolak atau pertentangan batin, mencari *identity*. *Role confusion* atau kebingungan mencari peran akan muncul apabila si remaja tidak tahu mau jadi apa atau bercita-cita menjadi siapa. Keberhasilan dalam fase ini membuat ia mantap melihat ke masa depan, dan dapat bersikap setia terhadap kekasihnya, kawannya atau pada negaranya.

16. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan *Intimacy* ? Dan kalau mengalami kegagalan apa yang terjadi ?**

Jawab :

Pada usia dewasa muda seharusnya seorang anak manusia dapat membina hubungan yang mesra atau bersahabat dekat dengan lawan jenis, yaitu yang disebut sebagai *intimacy*. *Isolation* atau pengasingan diri akan dialami oleh seseorang apabila tidak tahu bagaimana harus memulai hubungan dengan lawan jenis. *Intimacy* adalah dasar dari cinta sejati, bukan cinta nafsu.

17. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan *Generativity* ? Dan kalau mengalami kegagalan apa yang terjadi ?**

Jawab :

Setelah memasuki jenjang perkawinan, maka semua orangtua seharusnya sudah siap bertanggung jawab untuk mengasuh, membesarkan dan mendidik anak-anaknya dengan baik, ini yang disebut *generativity*. *Stagnation* akan terjadi apabila si orangtua tidak bertanggung jawab dan tidak mampu menjadi pengasuh atau pendidik bagi anak-anaknya sendiri. *Generativity* memberikan kemampuan kepada orangtua untuk mengembangkan apa yang disebut *care* terhadap anak-anaknya.

18. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan *Ego integrity* ? Dan kalau mengalami kegagalan apa yang terjadi ?**

Jawab :

Setelah memasuki usia paruh baya, setiap orang seharusnya merasa mantap dan bangga dengan apa yang pernah ia kerjakan, ini yang disebut *ego integrity*. *Despair* atau putus asa adalah merupakan penyesalan yang timbul karena kekecewaan yang berlebihan akibat kegagalan dari seseorang menjalani roda

kehidupannya dengan baik. Dengan *ego integrity* maka seseorang mempunyai landasan untuk mengembangkan kebijaksanaan atau *wisdom* dan hidup lebih selaras dengan lingkungan dan lebih berbahagia di hari tuanya.

19. Tanya : **Apakah penyakit jiwa itu merupakan penyakit keturunan ?**

Jawab :

Sebagian ya, namun tidak seluruhnya.

20. Tanya : **Apakah penyakit keturunan itu bisa disembuhkan ?**

Jawab :

Sebagian dapat “disembuhkan” dalam arti gejala gangguan jiwanya dikurangi, tetapi untuk sembuh secara total mungkin agak sulit.

21. Tanya : **Apakah gangguan jiwa merupakan persoalan karakter ?**

Jawab :

Gangguan jiwa tidak hanya merupakan persoalan karakter semata, namun juga merupakan gangguan yang menyeluruh, gangguan dari semua aspek kehidupan penderita dengan lingkungannya.

22. Tanya : **Apakah jiwa yang sehat itu identik dengan mampu menguasai diri ?**

Jawab :

Benar, orang yang sehat jiwanya pasti mampu menguasai dirinya dengan baik

23. Tanya : **Ada pepatah yang mengatakan “Dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat” (*Men zana in corpore sano*), apakah hal tersebut benar dalam arti : supaya memiliki jiwa yang sehat kita harus membuat tubuh kita sehat terlebih dahulu (prasyarat) ?**

Jawab :

Pepatah tersebut tidak sepenuhnya benar karena tidak selalu demikian, karena ada banyak penderita gangguan jiwa yang memiliki tubuh yang sangat sehat. Ada pendapat lain yang

mengatakan bahwa : “Tubuh/fisik bisa sakit tetapi jiwa/pikiran bisa dikendalikan sehingga tidak ikut-ikutan sakit.”

24. Tanya : **Apa tanda-tanda awal seseorang terganggu jiwanya?**

Jawab :

- Sinar mata berubah
- Mimik berubah
- Sikap berubah
- Cara bicara
- Pengendalian emosi menurun
- Hubungan interpersonal memburuk
- Prestasi kerja merosot
- Banyak keluhan fisik
- Kebiasaan hari-hari berubah (makan, mandi, tidur)
- Dll

25. Tanya : **Kemana harus mencari pertolongan pertama atau seawal mungkin ?**

Jawab :

Banyak orang mulai dengan mencari orang pintar (dukun), rohaniwan atau tempat-tempat kramat, namun lebih sering tidak berhasil dan hanya membuang-buang waktu dan biaya secara sia-sia, lebih baik mencari psikiater/dokter atau konsultan yang profesional.

# BAB II

## 7 Tanya Jawab Mengenai PENGGOLONGAN GANGGUAN JIWA

1. Tanya : **Bagaimana penggolongan gangguan jiwa secara sederhana ?**

Jawab :

- Gangguan jiwa berat (psikosis)
- Gangguan jiwa ringan
- Gangguan kepribadian
- Penyalahgunaan zat
- Retardasi mental

2. Tanya : **Gangguan apa saja yang termasuk gangguan jiwa berat (psikosis) ?**

Jawab :

Gangguan jiwa berat dapat dibagi menjadi dua kelompok besar:

- A. Gangguan Mental Organik
- B. Gangguan Psikosis Fungsional
  - Skizofrenia
  - Gangguan psikosis lainnya

Menurut statistik secara umum dalam satu tahun terdapat 7-8 % kasus baru penderita gangguan jiwa berat.



3. Tanya : **Gangguan apa saja yang termasuk gangguan jiwa ringan ?**

Jawab :

Gangguan jiwa ringan terdiri dari dua kelompok besar :

- a. Gangguan Psikoneurosis (6-8 %)
- b. Gangguan Psikosomatik (8-12 %)

4. Tanya : **Gangguan apa saja yang termasuk gangguan kepribadian ?**

Jawab :

Gangguan kepribadian terdiri atas beberapa jenis :

- a. Gangguan kepribadian antisosial
- b. Gangguan kepribadian impulsif
- c. Gangguan kepribadian anankastik
- d. Gangguan kepribadian skizoid
- e. Gangguan kepribadian ambang
- f. dll

5. Tanya : **Gangguan apa saja yang termasuk gangguan penyalahgunaan zat ?**

Jawab :

Gangguan penyalahgunaan zat terdiri atas:

- a. penyalahgunaan heroin (candu/madat/putau)
- b. penyalahgunaan ganja
- c. penyalahgunaan amphetamine (shabu/Inex/xtc)
- d. penyalahgunaan obat penenang
- e. penyalahgunaan obat tidur
- f. penyalahgunaan *inhaler*
- g. dll

6. Tanya : **Apa yang dimaksud dengan retardasi mental?**

Jawab :

Yang dimaksud dengan retardasi mental adalah keterbelakangan di bidang kecerdasan, biasa disebut IQ jongskok.

IQ 55-70 : retardasi mental ringan

IQ 35-55 : retardasi mental sedang

IQ 20-35 : retardasi mental berat

IQ di bawah 20 : retardasi mental sangat berat

7. Tanya : **Bagaimana dengan tingkat kesembuhan dan penyembuhannya ?**

Jawab :

Ada yang sembuh total, ada yang sembuh sebagian, ada yang kumat-kumatan, ada yang menahun dan ada yang semakin memburuk kondisinya. Adapun penyembuhan-nya sangat tergantung pada :

1. Cepat atau lambatnya bertemu dengan psikiater dan profesi lainnya yang profesional
2. Cepat atau lambatnya gejala-gejala kejiwaannya dikurangi atau diatasi
3. Penggunaan teknik/cara/obat yang tepat
4. Kerja sama yang baik antara keluarga, penderita, dokter dan lingkungan
5. Dukungan dari masyarakat atau instansi terkait

# BAB III

## 15 Tanya Jawab Mengenai PSIKOSIS FUNGSIONAL

1. Tanya : **Gangguan apa saja yang termasuk dalam gangguan psikosis fungsional ?**

Jawab:

Yang termasuk dalam gangguan psikosis fungsional adalah :

- Gangguan skizofrenia
- Gangguan psikosis lainnya

2. Tanya : **Terdapat berapa jenis gangguan skizofrenia?**

Jawab:

Gangguan skizofrenia terdiri atas:

- Skizofrenia paranoid
- Skizofrenia katatonik
- Skizofrenia hebefrenik
- Skizofrenia tak tergolongkan
- Skizoafektif
- Skizofrenia residual

3. Tanya : **Apakah yang menjadi ciri-ciri umum dari gangguan skizofrenia ?**

Jawab :

Gangguan jiwa ini berlangsung menahun, sering kumat-kumatan dan kondisi kejiwaan penderita semakin lama semakin merosot.

Gejala umumnya adalah :

- Penderita suka menarik diri (menghindari pergaulan)
- Bersikap aneh
- Berpakaian sembarangan atau berlapis-lapis
- Tidak merawat diri dengan baik
- Bicaranya sukar dipahami
- Bertingkah laku aneh
- Kadang menggelandang tanpa tujuan
- Kadang tertawa sendiri
- Kadang berbicara sendiri
- Ada yang agresif
- Ada yang bunuh diri

Pada umumnya penderita mengalami halusinasi dengar (bisikan tanpa sumber suara) sebagai orang ketiga, memiliki keyakinan (waham) yang aneh dan tidak masuk akal, atau juga berpikiran aneh.

4. Tanya : **Apa saja yang termasuk gangguan psikosis lainnya ?**

Jawab :

Yang termasuk gangguan psikosis fungsional lainnya adalah :

- I. Gangguan afektif
- II. Gangguan paranoid
- III. Gangguan psikotik reaktif

5. Tanya : **Apa yang dimaksud dengan gangguan afektif ?**

Jawab :

Yang dimaksud dengan gangguan afektif adalah gangguan di bidang alam perasaan.

- a. Pada gangguan depresi (sedih), penderita merasa murung, mengalami gangguan makan (terlalu banyak makan atau tidak mau makan), mengalami gangguan tidur (sukar tidur atau terlalu banyak

tidur), sampai ingin bunuh diri.

- b. Pada episode mania, penderita merasa gembira, melambung tinggi, banyak bicara, mudah tersinggung, kurang tidur, “kenal” dengan orang-orang terkenal, boros, mau berhubungan seksual dengan siapa saja dan merasa yakin dapat melakukan apa saja.

Ada juga yang disertai gejala halusinasi dan waham, bisa serasi atau tidak serasi dengan afeknya.

6. Tanya : **Apa yang dimaksud dengan gangguan paranoid ?**

Jawab :

Pada gangguan paranoid penderita memiliki waham yang jelas, yaitu keyakinan yang keliru, yang dianggap sebagai kebenaran yang tidak tergoyahkan; segala pola pikir, ucapan dan tingkah lakunya disesuaikan dengan wahamnya tersebut. Misalnya penderita memiliki waham kejar, yaitu bahwa ada orang yang ingin mencelakainya dengan memberi racun dalam minuman, maka penderita tidak akan minum segala minuman yang disajikan kepadanya.

7. Tanya : **Apa yang dimaksud dengan gangguan psikotik reaktif?**

Jawab :

Yang dimaksud dengan gangguan psikotik reaktif adalah gangguan jiwa yang bersifat sementara, sebagai reaksi terhadap perubahan lingkungan, dan setelah diberikan terapi yang ringan dan dipindahkan dari lingkungan semula maka ia akan segera sembuh.

8. Tanya : **Tindakan apa saja yang dapat dilakukan untuk mengatasi para penderita yang mengalami psikosis ini?**

Jawab :

Tindakan yang dapat dilakukan adalah :

- Terapi psikofarmaka, diberikan obat tetes, tablet atau suntik
- Terapi kejang listrik, apabila diperlukan
- Terapi sosial, diberikan lingkungan yang bersahabat
- Terapi kerja, diberikan kesibukan yang positif

- Terapi gerak, yaitu olah raga
- Terapi seni, yaitu melukis, menyanyi, menari dll
- Terapi keagamaan, mengikuti kebaktian agama
- Isolasi di rumah sakit jiwa, apabila membahayakan diri sendiri/ orang lain atau mengganggu lingkungan.

9. Tanya : **Apabila ada penderita yang memerlukan obat-obat dalam jangka waktu yang lama dan kalau lupa minum obat maka ia akan kumat penyakitnya. Apa yang dapat dilakukan oleh keluarga ?**

Jawab :

Kalau penderita tidak disiplin minum obat, atau keluarga tidak telaten mengawasinya, agar tidak kumat maka penderita dapat diberikan suntikan jangka lama (depo), yaitu setiap satu bulan satu kali suntik.

10. Tanya : **Bagaimana sikap anggota keluarga terhadap para penderita gangguan jiwa yang sering kumat sampai bertahun-tahun ? Seringkali menimbulkan rasa takut, ngeri, sampai putus asa, disamping mengurus isi tabungan dan deposit.**

Jawab :

*Stop exclusion, dare to care.* Janganlah mengabaikan (membuang) mereka, beranikanlah diri untuk memperdulikan (merawat) mereka; karena sesungguhnya mereka juga tidak mau sakit jiwa. Setiap orang mempunyai kemungkinan untuk menderita gangguan jiwa, tergantung pada berapa banyak dan berapa berat kondisi yang mempengaruhinya. Apabila keadaan penderita sampai sedemikian rupa sehingga tidak dapat dipertahankan di rumah, maka jalan terbaik adalah dirawat di rumah sakit jiwa; setelah dirawat beberapa lama di rumah sakit jiwa dan dinyatakan boleh berobat jalan oleh psikiater yang merawatnya maka keluarga tidak boleh ragu untuk menjemput pulang si penderita dengan antusias.

11. Tanya : **Bagaimana sikap anggota masyarakat yang menemukan penderita psikotik gelandangan, yang keluyuran sepanjang hari di jalan-jalan ?**

Jawab :

Seharusnya mereka dibawa ke rumah sakit jiwa yang terdekat untuk dirawat sampai sembuh, diharapkan setelah sembuh mereka dapat sadar kembali akan harkat hidup mereka sebagai manusia yang beradab dan kembali ke keluarganya masing-masing dalam masyarakat seperti juga orang-orang yang lainnya.

12. Tanya : **Apakah gangguan jiwa berat ini adalah penyakit keturunan atau dapat ditularkan kepada orang lain ?**

Jawab :

Gangguan jiwa berat bukanlah penyakit menular, juga bukan selalu penyakit keturunan. Memang ada faktor genetik yang berperan, tapi tidak selalu demikian.

13. Tanya : **Apakah gangguan jiwa berat ini disebabkan oleh pengaruh makhluk lain yang jahat, seperti dalam kasus kesurupan ?**

Jawab :

Hal ini masih perlu pembuktian lebih lanjut. Banyak kasus gangguan jiwa berat dapat disembuhkan di rumah sakit jiwa setelah berkali-kali gagal disembuhkan oleh para penyembuh tradisional (dukun, orang pintar, dll).

14. Tanya : **Apakah gangguan jiwa bisa disamakan dengan gila ?**

Jawab :

Yang biasa disamakan dengan gila adalah gangguan jiwa berat, atau psikosis.

15. Tanya : **Kapan penderita gangguan jiwa perlu dirawat di rumah sakit jiwa ?**

Jawab :

Apabila yang bersangkutan tidak dapat lagi dipertahankan di rumah, yaitu apabila ia membahayakan dirinya sendiri, membahayakan orang lain dan membahayakan lingkungan sekitar.

# BAB IV

## 25 Tanya Jawab

### mengenai GANGGUAN JIWA RINGAN

1. Tanya : **Gangguan apa saja yang termasuk gangguan jiwa ringan ?**

Jawab :

Yang termasuk dalam gangguan jiwa ringan adalah :

- a. gangguan neurosis
- b. gangguan psikosomatik
- c. gangguan tidur
- d. disfungsi seksual
- e. gangguan identitas jenis

2. Tanya : **Bagaimana gambaran klinis dari gangguan neurosis ?**

Jawab :

Gambaran klinis dari gangguan neurosis adalah adanya perasaan cemas, yang diikuti dengan beberapa gejala fisik seperti jantung yang berdebar-debar, keluar keringat dingin, leher tersumbat, nafas sesak, ingin buang air kecil, lutut terasa lemas dll. Si penderita masih tetap dapat berfungsi dengan baik sebagai anggota masyarakat, hanya terdapat perasaan yang tidak nyaman atau tidak enak.



3. Tanya : **Apa saja yang termasuk dalam gangguan neurosis ?**

Jawab :

Yang termasuk dalam gangguan neurotik adalah :

- gangguan panik
- gangguan cemas
- gangguan fobia
- gangguan depresi
- gangguan obsesif kompulsif
- gangguan konversi
- gangguan disosiatif
- stress pasca trauma

4. Tanya : **Apa yang terjadi apabila seseorang menderita gangguan panik ?**

Jawab :

Adanya serangan gugup yang tiba-tiba, disertai dengan rasa takut yang luar biasa, seringkali disertai dengan agorafobia (ketakutan sendirian di tempat umum). Gejala yang mungkin terjadi adalah : jantung berdebar-debar, denyut nadi menjadi cepat, keluar keringat dingin, gemetar, sesak napas, nyeri dada/ulu hati, mual-mual, pusing, rasa melayang, merasa asing/aneh, takut kehilangan kendali atau takut menjadi gila, rasa baal, wajah berwarna kemerahan.

5. Tanya : **Apa yang terjadi apabila seseorang menderita gangguan cemas ?**

Jawab :

Adanya perasaan gelisah atau gugup, bisa disertai dengan rasa bingung, kehilangan konsentrasi, mudah lupa dan gejala lainnya. Biasanya diikuti dengan gejala fisik seperti: mencret, pusing, banyak keringat, tekanan darah tinggi, jantung berdebar, pupil mata melebar, gelisah, gemetar, perut terasa penuh, sering kencing dll.

6. Tanya : **Apa yang terjadi apabila seseorang menderita gangguan fobia ?**

Jawab :

Adalah rasa takut yang berlebihan terhadap objek, keadaan atau situasi tertentu. Misalnya fobia terhadap binatang tertentu (ulat

bulu, ular, tikus, laba-laba dll), lingkungan tertentu (tempat tinggi, badai, kolam air dll), situasi tertentu (naik kapal terbang, tempat tertutup, gelap). Gejala yang menyertai hampir sama dengan gejala pada gangguan panik atau gangguan cemas.

7. Tanya : **Apa yang terjadi apabila seseorang menderita neurotik depresi ?**

Jawab :

Berakar pada rasa bersalah bawah sadar, dengan gejala ada rasa berdosa, rasa bersalah, rendah diri, gangguan tidur dan gangguan makan, sampai ingin bunuh diri.

8. Tanya : **Apa yang terjadi apabila seseorang menderita gangguan obsesif kompulsif ?**

Jawab :

Adanya pikiran yang selalu mendesak ke alam sadar, akan timbul rasa cemas atau takut yang hebat apabila si penderita berusaha menghilangkan pikiran tersebut; dan pikiran tersebut diikuti dengan dorongan untuk melakukan sesuatu berkali-kali. Contoh : ada orang yang merasa tangannya kotor, lalu mencucinya berulang-ulang sampai puluhan kali. Si penderita tahu kalau perbuatan itu tidak masuk akal, namun ia tidak berdaya untuk melawannya dorongan kehendaknya.

9. Tanya : **Apa yang terjadi apabila seseorang menderita gangguan konversi (histeria) ?**

Jawab :

Adanya gangguan fungsi dari sensomotorik setelah terjadinya trauma yang sama sekali tidak menyentuh organ yang bersangkutan. Rasa cemas dikonversikan di bawah sadar menjadi gejala fisik. Misalnya kelumpuhan satu atau beberapa otot, kejang-kejang, anestesia, buta atau tuli dll.

10. Tanya : **Apa yang terjadi apabila seseorang menderita gangguan disosiatif ?**

Jawab :

Akibat dari adanya kecemasan yang luar biasa, dapat terjadinya pemisahan beberapa fungsi kepribadian, yang masing-masing bekerja secara sendiri-sendiri. Contoh : Amnesia disosiatif, somnambulisme, fugue, dan kepribadian ganda.

11. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan amnesia disosiatif ?**  
Jawab :  
Yang dimaksud dengan amnesia disosiatif adalah ketidakmampuan untuk mengingat suatu peristiwa, biasanya berhubungan dengan kejadian yang mengerikan dan menakutkan, yang tak dapat dijelaskan dengan proses lupa yang biasa.
12. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan somnambulisme ?**  
Jawab :  
Yang dimaksud dengan somnambulisme adalah berjalan dalam keadaan tidur.
13. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan *fugue* ?**  
Jawab :  
Yang bersangkutan pergi dari rumah atau tempat kerja secara tiba-tiba tanpa rencana, yang berhubungan dengan ketidakmampuan untuk mengingat masa lalu, dan memiliki identitas baru atau mengalami kebingungan dengan identitasnya sendiri
14. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan kepribadian ganda?**  
Jawab :  
Adanya dua atau beberapa kepribadian yang berbeda pada satu orang yang sama.
15. Tanya : **Apa yang terjadi apabila seseorang menderita gangguan stres pasca trauma ?**  
Jawab :  
Sebuah kumpulan gejala yang muncul kemudian setelah seseorang menyaksikan, terlibat, atau mendengar peristiwa yang amat sangat mengerikan. Si penderita bereaksi dengan rasa takut dan tidak berdaya, selalu teringat kembali kejadian tersebut, dan berusaha untuk tidak mengingat kembali hal tersebut.
16. Tanya : **Apakah gangguan neurotik dapat disembuhkan ?**  
Jawab :  
Gangguan neurotik adalah konflik masa lalu yang “hidup”

kembali setelah yang bersangkutan mengalami semacam “trauma” atau peristiwa yang mengejutkan. Penyembuhan yang sempurna adalah apabila konflik masa lalu tersebut diatas dapat “diselesaikan”, bisa dengan psikoterapi analitik atau dengan terapi masa lalu (hipnosis atau meditasi); dan untuk menghilangkan gejala cemas bisa menggunakan obat penenang, dengan resiko dapat mengalami ketergantungan.

17. Tanya : **Apa yang dimaksud dengan gangguan psikosomatik ?**

Jawab :

Yang dimaksud dengan gangguan psikosomatik adalah adanya gangguan fungsi organ diikuti dengan adanya gangguan fisiologis dan anatomis yang berhubungan secara bermakna dengan stres psikososial yang mendahuluinya.

18. Tanya : **Sebutkan gangguan psikosomatik yang paling sering ?**

Jawab :

Gangguan psikosomatik yang paling sering diderita adalah :

- sakit kepala/ migraine
- asthma
- gastritis (sakit maag)
- colitis ulcerosa
- rheumatoid arthritis
- neurodermatitis (eksim)
- hipertensi
- diabetes mellitus

19. Tanya : **Apakah gangguan psikosomatik dapat disembuhkan ?**

Jawab :

Gangguan psikosomatik dapat disembuhkan, tetapi tidak dalam waktu yang singkat atau segera. Terdapat tiga tahapan penyembuhan :

Tahap pertama adalah menghilangkan atau meredakan keluhan akibat kelainan fisik, yaitu dengan obat-obatan atau dengan tindakan ofensif.

Tahap kedua adalah dengan pemberian obat-obatan psikotropik (golongan anti cemas atau anti depresi) yang mungkin dapat

mengurangi gejala fisik atau menunda serangan berikut.  
Tahap ketiga adalah meningkatkan kemampuan si penderita dengan merubah pandangan hidupnya, sehingga dapat mengatasi stres dengan ringan dan santai (dengan psikoterapi dan meditasi).

20. Tanya : **Apa yang dimaksud dengan gangguan tidur?**

Jawab :

Yang dimaksud dengan gangguan tidur adalah :

- sulit untuk masuk tidur
- tidak tidur nyenyak
- mudah terbangun
- sering mimpi yang menyeramkan

21. Tanya : **Apa yang termasuk dalam disfungsi seksual?**

Jawab :

Yang termasuk dalam disfungsi seksual adalah :

- hasrat seksual yang menurun
- gairah seksual yang menurun
- gangguan mencapai orgasme
- nyeri seksual (dispareuni/vaginismus)

22. Tanya : **Apa yang dimaksud dengan gangguan identitas jenis?**

Jawab :

Yang dimaksud dengan gangguan identitas jenis adalah :

- seorang pria yang merasa dirinya sebagai wanita
- seorang wanita yang merasa dirinya sebagai pria

23. Tanya : **Bagaimana cara yang paling efektif untuk menanggulangi serangan panik, datangnya tiba-tiba, timbul rasa cemas yang tidak rasional ?**

Jawab :

Yang paling mudah tentunya segera menelan obat penenang yang kerjanya cepat dan tidak menimbulkan efek ngantuk, kemudian berusaha untuk relaksasi atau mengalihkan perhatian dengan sekuat tenaga. Selanjutnya untuk memperoleh kesembuhan yang nyata, maka sebaiknya penderita mengikuti sebuah program psikoterapi yang intensif dengan seorang profesional yang terlatih.

24. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan kleptomania?**  
Jawab : Yang dimaksud dengan kleptomania adalah kegagalan seseorang menahan dorongan untuk tidak mencuri (mengutil) barang-barang tertentu yang belum tentu berguna bagi dirinya atau untuk kepentingan finansial. Didahului dengan rasa tegang, lalu diikuti dengan perasaan puas dan berkurangnya ketegangan setelah berhasil melakukan perbuatan pencurian tersebut. Terjadi secara berulang-ulang.
25. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan pyromania?**  
Jawab :  
Yang dimaksud dengan pyromania adalah kesukaan atau kegairahan seseorang untuk menyalakan api, sebelum melakukannya ia merasa tegang dan bersemangat, kemudian merasa gembira dan puas setelah melihat nyala api yang berkobar-kobar. Terjadi secara berulang-ulang.

# BAB V

## 18 Tanya Jawab mengenai GANGGUAN KEPRIBADIAN

1. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan gangguan kepribadian ?**

Jawab :

Gangguan kepribadian adalah suatu gangguan yang dialami seseorang yang sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan hidupnya, kaku, dimulai sejak masa remaja atau dewasa muda sampai usia lanjut, dan membuat yang bersangkutan tidak merasa bahagia dan mengalami kemerosotan.

2. Tanya : **Sebutkan jenis-jenis gangguan kepribadian?**

Jawab :

Terdapat 3 kelompok :

Kelompok A terdiri dari :

1. Gangguan kepribadian paranoid
2. Gangguan kepribadian skizoid
3. Gangguan kepribadian skizotipal

Kelompok B terdiri dari :

1. Gangguan kepribadian antisosial
2. Gangguan kepribadian ambang

3. Gangguan kepribadian histrionik
4. Gangguan kepribadian narsisistik

Kelompok C terdiri dari :

1. Gangguan kepribadian menghindar
2. Gangguan kepribadian dependen
3. Gangguan kepribadian obsesif kompulsif
4. Gangguan kepribadian pasif agresif
5. Gangguan kepribadian depresif

3. Tanya : **Apakah yang menjadi ciri-ciri umum gangguan kepribadian kelompok A ?**

Jawab :

Ciri-ciri umumnya adalah aneh dan eksentrik

4. Tanya : **Apakah yang menjadi ciri-ciri umum gangguan kepribadian kelompok B ?**

Jawab :

Ciri-ciri umumnya adalah dramatik, emosional dan tidak menentu

5. Tanya : **Apakah yang menjadi ciri-ciri umum gangguan kepribadian kelompok C ?**

Jawab :

Ciri-ciri umumnya adalah cemas dan ketakutan

6. Tanya : **Bagaimana ciri-ciri gangguan kepribadian paranoid ?**

Jawab :

1. mudah curiga
2. meragukan kesetiaan orang lain
3. khawatir akan dibuat susah oleh orang lain dengan informasi yang ia berikan
4. merasakan adanya ancaman tersembunyi dari pihak lain
5. sangat sensitif

7. Tanya : **Bagaimana ciri-ciri gangguan kepribadian skizoid ?**

Jawab :

1. menghindari hubungan dengan orang lain



2. suka menyendiri
3. kurang mampu menikmati sesuatu
4. kurang teman dekat
5. masa bodoh dengan pujian atau kritikan
6. emosinya dingin, acuh tak acuh dan datar.

8. Tanya : **Bagaimana ciri-ciri gangguan kepribadian skizotipal ?**

Jawab :

1. merasa dibicarakan orang lain
2. ada pikiran aneh/gaib
3. pengalaman yang luar biasa
4. ada pikiran aneh
5. curiga dan waspada berlebihan
6. afek yang tidak sesuai dan terbatas
7. eksentrik dalam tingkah laku
8. kurang teman dekat
9. cemas berada di tempat umum karena curiga

9. Tanya : **Bagaimana ciri-ciri gangguan kepribadian antisosial ?**

Jawab :

1. suka melanggar norma-norma sosial
2. suka menipu atau berbohong
3. impulsif
4. agresif
5. nekad
6. tidak bertanggung jawab
7. tidak menyesal

10. Tanya : **Bagaimana ciri-ciri gangguan kepribadian ambang ?**

Jawab :

1. suka menghindar
2. hubungan interpersonal yang tidak stabil
3. konsep diri yang kacau
4. impulsif yang dapat menyiksa diri
5. mau bunuh diri atau merusak diri sendiri
6. perasaan tidak stabil
7. ada perasaan hampa

8. sukar mengendalikan amarah
9. ada rasa curiga dan bingung

11. Tanya : **Bagaimana ciri-ciri gangguan kepribadian histrionik ?**

Jawab :

1. ingin jadi pusat perhatian
2. hubungan tidak wajar dengan orang lain
3. ekspresi emosi yang dangkal dan cepat berubah
4. selalu menggunakan tampilan fisik untuk menarik perhatian
5. menggunakan kata-kata yang menggugah
6. dramatisasi, seperti bersandiwara
7. mudah dipengaruhi
8. terlalu melebih-lebihkan hubungan dengan seseorang

12. Tanya : **Bagaimana ciri-ciri gangguan kepribadian narsisistik ?**

Jawab :

1. merasa diri paling penting
2. merasa hebat, sukses, berhasil dan berkuasa
3. yakin bahwa ia adalah orang yang khusus atau unik
4. minta dihormati
5. minta diperlakukan istimewa
6. suka mengambil keuntungan dari orang lain
7. kurang peduli dengan perasaan orang lain
8. suka iri hati dan yakin bahwa orang lain juga iri terhadap dirinya
9. angguh dan sombong

13. Tanya : **Bagaimana ciri-ciri gangguan kepribadian menghindar ?**

Jawab :

1. menghindarkan kegiatan yang melibatkan hubungan dengan orang lain
2. hanya mau berhubungan dengan orang yang ia sukai
3. membatasi hubungan yang lebih dekat karena takut akan dipermalukan
4. takut dikritik

5. merasa tidak mampu
6. rendah diri

14. Tanya : **Bagaimana ciri-ciri gangguan kepribadian dependen ?**

Jawab :

1. sukar mengambil keputusan
2. membutuhkan orang lain untuk mengurus dirinya
3. sulit menyatakan ketidaksetujuan karena takut kehilangan dukungan
4. sukar memulai sesuatu karena kurang percaya diri
5. selalu mencari bantuan dan dukungan dari orang lain
6. merasa tidak nyaman berada sendirian karena takut tidak dapat mengurus diri sendiri
7. segera mencari orang lain yang dapat mengurus dirinya apabila hubungannya dengan seseorang telah berakhir

15. Tanya : **Bagaimana ciri-ciri gangguan kepribadian obsesif kompulsif ?**

Jawab :

1. selalu merasa yakin tubuhnya tercemar sehingga harus membersihkannya berkali-kali
2. selalu ragu-ragu akan sesuatu hal sehingga harus memeriksanya berkali-kali
3. selalu memikirkan hal-hal yang rumit, aturan-aturan, daftar, ketentuan, organisasi atau jadwal
4. memperlihatkan sikap perfeksionistik untuk menyelesaikan sesuatu, harus sempurna, tidak boleh keliru.

16. Tanya : **Bagaimana ciri-ciri gangguan kepribadian pasif agresif ?**

Jawab :

Agresivitas yang dinyatakan secara pasif dengan cara menghambat, bermuka masam, malas, menyabot dan keras kepala.

17. Tanya : **Bagaimana ciri-ciri gangguan kepribadian depresif ?**

Jawab :

Murung, rendah diri, merasa tidak mampu, merasa tidak berharga, menyalahkan diri sendiri dan pesimistik.

18. Tanya : **Bagaimana bisa terjadi seseorang memiliki kepribadian ganda ?**

Jawab :

Sejak tahun 1994 disebut sebagai Gangguan Identitas Disosiatif. Terjadi oleh karena kegagalan untuk mengintegrasikan berbagai aspek kepribadian menjadi satu kesatuan identitas. Biasanya penderita gangguan ini mengalami penyiksaan yang sangat mengerikan pada masa kanak-kanak (fisik, seksual atau emosional)

# BAB VI

## 28 Tanya Jawab

### mengenai NARKOBA

1. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan NARKOBA ?**  
Jawab :  
Narkoba merupakan singkatan dari narkotika dan obat-obatan berbahaya.
2. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan NAPZA ?**  
Jawab :  
Napza merupakan singkatan dari Narkotika, Alkohol, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya.
3. Tanya : **Zat-zat apa saja yang termasuk golongan narkotika ?**  
Jawab :  
Yang termasuk ke dalam golongan narkotika adalah :
  1. golongan Opiat : madat, candu, morfin, heroin, putauw.
  2. golongan Kanabis : Ganja/Hashis/Cimeng
  3. golongan Koka : Kokain
4. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan alkohol ?**  
Jawab :  
Yang dimaksud dengan alkohol adalah minuman yang berasal

dari peragian dan mengandung ethanol, dalam jumlah tertentu akan menyebabkan mabuk dan apabila diminum dalam waktu yang relatif lama akan menyebabkan kerusakan sel hati (*cirrhosis hepatis*).

5. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan Psikotropika?**

Jawab :

Psikotropika adalah zat atau obat yang dapat mempengaruhi kondisi kejiwaan seseorang, contoh :

1. golongan amphetamin : ecstasy (XTC), Inex, Shabu-shabu
2. golongan obat tidur : pil BK, Mogadon, dll
3. golongan obat penenang : Lexotan, Valium, dll

6. Tanya : **Apa saja yang termasuk dalam zat adiktif lainnya ?**

Jawab :

Yang termasuk dalam zat adiktif lainnya adalah :

1. *Inhaler* (*thinner*; lem dll)
2. Nikotin (rokok, lisong)
3. Kafein (kopi, teh)

7. Tanya : **Mengapa ada orang yang mudah terjerumus ke jurang penggunaan narkotika/napza ?**

Jawab :

Terdapat 3 faktor resiko yang dapat menyebabkan seseorang mudah terjerumus :

1. pandangan yang keliru dan kepribadian (konsep diri) yang rapuh
2. dukungan sosial primer yang melemah (keluarga yang berantakan, sekolah yang tidak disiplin, lingkungan pergaulan yang rusak, masyarakat yang tidak peduli, negara yang kacau)
3. dukungan sosial sekunder yang melemah (norma yang berubah, kebiasaan yang buruk, hukum yang rapuh dan budaya yang amburadul)

8. Tanya : **Terdapat berapa stadium penggunaan narkotika/napza ?**

Jawab :

Terdapat 5 stadium penggunaan :

1. tahap coba-coba
2. tahap rekreasi/hiburan/senang-senang
3. tahap situasional
4. tahap intensif (sering)
5. tahap ketergantungan

9. Tanya : **Apakah akibat dari penggunaan narkoba/ napza ?**

Jawab :

Akibat dari penggunaan narkoba/napza adalah kemerosotan segala hal, karena zat-zat tersebut dapat mempengaruhi otak dan fisik, sehingga menimbulkan perubahan pada kesadaran, persepsi, pikiran, perasaan dan pola perilaku seseorang.

10. Tanya : **Kapan seseorang dapat disebut telah menyalahgunakan narkoba/napza ?**

Jawab :

Seseorang dapat disebut telah menyalahgunakan narkoba/napza apabila yang menggunakan zat-zat tersebut diatas secara :

1. berlebihan dalam jumlah
2. terus menerus
3. cukup lama
4. mengganggu kesehatan
5. mengganggu pekerjaan
6. mengganggu kehidupan sosial

11. Tanya : **Kapan seseorang dikatakan telah mengalami ketergantungan ?**

Jawab :

Seseorang dapat dikatakan telah mengalami ketergantungan apabila ia

1. selalu ingin pakai lagi
2. tidak terkendali dalam pemakaian
3. menggunakan dosis yang semakin lama semakin tinggi
4. menderita putus obat (sakauw), bila berhenti memakai obat atau dosis diturunkan

12. Tanya : **Apakah yang biasa menjadi alasan seseorang menggunakan narkoba/napza ?**

Jawab :

Yang mungkin menjadi alasan adalah :

1. meningkatkan rasa harga diri
2. dianggap dapat mengatasi masalah
3. salah pengertian
4. iseng-iseng
5. dianjurkan oleh teman/rekan
6. agar dapat diterima dalam suatu kelompok
7. kebutuhan

13. Tanya : **Harap dijelaskan tentang madat/candu/morfin/heroin/putauw (golongan opiat) ?**

Jawab :

Zat ini berasal dari getah biji tanaman *Papaver Somniverum*, semakin murni semakin kuat khasiatnya. Khasiatnya adalah

1. menghilangkan rasa sakit yang sangat ampuh
2. mengantuk
3. menyebabkan perasaan berubah
4. menyebabkan obstipasi

14. Tanya : **Apa yang merupakan gejala kelebihan dosis ringan dari penggunaan golongan opiat (intoksikasi ringan)?**

Jawab :

1. mengantuk
2. acuh tak acuh (*apathis*)
3. bicara cadel (*pelo*)
4. gerak gerik melambat
5. daya ingat berkurang
6. perhatian sulit dikonsentrasikan
7. gangguan alam perasaan
8. pupil mata mengecil

15. Tanya : **Apa yang menjadi gejala dari *overdosis* dari penggunaan golongan opiat ?**

Jawab :

1. kesadaran menurun sampai koma
2. pupil mata sangat mengecil
3. pernafasan melambat
4. denyut nadi melambat
5. tubuh dingin



16. Tanya : **Bagaimana dengan gejala putus obat (sakauw)?**  
Jawab :  
Biasanya dimulai sekitar 8 jam kemudian dan memuncak pada hari ke 2, menghilang setelah 10 hari. Gejalanya adalah sebagai berikut :
1. nyeri-nyeri seluruh tubuh
  2. keluar air mata dan ingusan
  3. banyak menguap
  4. demam dan takut air
  5. mual-mual, muntah
  6. tidak nafsu makan
  7. gelisah
  8. tidak bisa tidur
  9. diare
17. Tanya : **Tolong jelaskan mengenai XTC ?**  
Jawab :  
Mengandung amphetamin, nama lainnya adalah Inex, Yupie dll. Dijual dalam bentuk pil, tablet, kapsul atau serbuk. Setelah digunakan dapat menimbulkan rasa ingin bergerak terus terutama bila mendengar “*house music*” (triping).
18. Tanya : **Apakah akibat dari penggunaan dosis sedang dari pemakaian amphetamin ?**  
Jawab :  
Biasanya dimulai dari 30 menit, memuncak pada 90 menit kemudian dan berlangsung sekitar 3-4 jam, gejalanya adalah sebagai berikut :
1. gembira
  2. nyaman
  3. melambung
  4. rasa percaya diri meningkat
  5. simpati meningkat
  6. mudah akrab
19. Tanya : **Apakah akibat dari dosis tinggi dari pemakaian amphetamin ?**  
Jawab :  
Akibat dari dosis tinggi sangat tidak menyenangkan, yaitu:

1. halusinasi
  2. ringan dan melayang
  3. sempoyongan
  4. gemetar
  5. muntah-muntah
  6. mata kabur
  7. tidak bisa tidur
  8. kejang-kejang
  9. curiga/“parno” (paranoid)
20. Tanya : **Apakah tanda-tanda keracunan (intoksikasi) amphetamin ?**  
 Jawab :
1. tekanan darah sangat tinggi
  2. denyut jantung sangat cepat
  3. demam
  4. dapat menimbulkan kematian
21. Tanya : **Apakah tanda-tanda umum dari pemakaian narkoba/napza ?**  
 Jawab :
1. perubahan kebiasaan hidup
  2. perubahan perilaku
  3. prestasi sekolah menurun (bagi para pelajar)
  4. prestasi kerja menurun (bagi para pekerja)
  5. ditemukan alat-alat bantu :
    - pil/tablet/kapsul/serbuk putih
    - alat suntik
    - kertas timah
    - zat atau peralatan tak lazim
22. Tanya : **Apa yang dimaksud dengan perubahan kebiasaan hidup ?**  
 Jawab :
1. pola tidur berubah
  2. pola makan berubah
  3. malas mandi
  4. pergi larut malam, pulang pagi
  5. boros

23. Tanya : **Bagaimana dengan perubahan perilaku ?**

Jawab :

1. suka menyendiri
2. mudah tersinggung atau pemarah
3. bicara cadel, teler, jalan sempoyongan
4. melalaikan tanggung jawab
5. suka berbohong
6. suka mencuri
7. suka menipu
8. dll

24. Tanya : **Bagaimana dengan ciri-ciri bagi para siswa?**

Jawab :

1. sering keluar dari kelas
2. sering terlambat
3. sering bolos
4. ngantuk di kelas
5. prestasi belajar merosot

25. Tanya : **Bagaimana terapi fisik terhadap para pecandu opiat ?**

Jawab :

1. isolasi
2. terapi obat-obatan
3. detoksifikasi
4. morphine antagonist
5. morphine agonist

26. Tanya : **Bagaimana terapi kejiwaan terhadap para pecandu opiat ?**

Jawab :

1. psikoterapi individual
2. psikoterapi kelompok
3. terapi kerja
4. pendalaman agama
5. meditasi

27. Tanya : **Bagaimana pencegahan dari sudut individu?**

Jawab :

1. keluarga lebih harmonis
2. pendidikan lebih baik
3. tidak bergaul dengan para pengedar/pemakai
4. kehidupan spiritual lebih berkualitas
5. mengisi waktu luang dengan baik

28. Tanya : **Bagaimana mengisi waktu luang secara positif?**

Jawab :

1. rajin mengikuti kegiatan keagamaan/spiritual
2. olah raga yang teratur
3. membaca buku-buku yang bermutu
4. menikmati hiburan yang bermanfaat
5. *hobby* yang sesuai

# BAB VII

## 8 Tanya Jawab

### mengenai GANGGUAN MENTAL ORGANIK

1. Tanya : **Gangguan apa yang termasuk dalam gangguan mental organik?**

Jawab :

Yang termasuk dalam gangguan mental organik adalah:

- Demensia (pikun)
- Delirium/gangguan jiwa yang berhubungan dengan:
  - infeksi
  - penggunaan zat tertentu
  - tumor di otak
  - cedera kepala
  - epilepsi
  - kelahiran anak
  - intoksikasi

2. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan demensia (pikun)?**

Jawab :

Demensia (pikun) adalah menurunnya daya ingat yang terjadi pada orang yang berusia di atas 65 tahun, akibat dari proses degenerasi (penuaan) yang terjadi di otak

3. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan delirium yang berhubungan dengan infeksi ?**

Jawab :

Penyakit infeksi yang menimbulkan demam tinggi dapat mengganggu proses di otak, sehingga terjadi gangguan kesadaran, gangguan fungsi kognitif, gangguan daya ingat, gangguan konsentrasi, bicara kacau dan lain sebagainya. Penyakit infeksi yang mengakibatkan terjadinya kerusakan otak yang menetap juga akan menyebabkan gangguan jiwa yang menetap pula.

4. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan delirium yang berhubungan dengan penggunaan zat tertentu ?**

Jawab :

Penggunaan zat tertentu seperti alkohol, heroin, ganja, kokain, obat psikotropik dan zat-zat lainnya dalam jumlah yang cukup besar dapat mengganggu fungsi otak sehingga dapat menyebabkan menurunnya kesadaran, gangguan daya ingat, gangguan kognitif, bicara kacau dan gangguan tingkah laku lainnya.

5. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan gangguan jiwa yang berhubungan dengan tumor di otak ?**

Jawab :

Tumor disini bisa berarti tumor ganas, tumor jinak atau benda-benda lainnya yang mengambil tempat di rongga tengkorak (seperti kista atau darah yang menggumpal). Adanya tumor dapat menyebabkan timbulnya gangguan jiwa berat (psikosis), gejalanya sama seperti gangguan jiwa berat lainnya.

6. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan gangguan jiwa yang berhubungan dengan cedera (trauma) kepala ?**

Jawab :

Kecuali menimbulkan rasa sakit, cedera kepala juga dapat menimbulkan gejala-gejala gangguan jiwa tertentu, tergantung dari lokasi dari cedera tersebut.

7. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan gangguan jiwa yang berhubungan dengan epilepsi ?**

Jawab :

Yang dimaksud disini adalah epilepsi psikomotor. Di luar serangan penderita tidak memperlihatkan gangguan jiwa sama sekali. Epilepsi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan gangguan jiwa.

8. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan gangguan jiwa yang berhubungan dengan kelahiran anak ?**

Jawab :

Melahirkan anak merupakan peristiwa yang menakutkan dan mengerikan, sehingga tidak sedikit kaum ibu yang menderita gangguan jiwa dalam masa nifas.

# BAB VIII

## 17 Tanya Jawab

### mengenai TERAPI

1. Tanya : **Sebutkan jenis-jenis terapi yang biasa digunakan untuk menyembuhkan gangguan jiwa ?**

Jawab :

1. Terapi psikofarmaka
2. Terapi kejiwaan (psikoterapi)
3. Terapi kejang listrik
4. Terapi prilaku
5. Terapi sosial
6. Terapi kerja
7. Terapi gerak
8. Terapi seni
9. Terapi kelompok
10. Terapi keagamaan
11. Terapi relaksasi/meditasi
12. Hipno-terapi (+ *past life regression*)

2. Tanya : **Sejauh mana sebenarnya efektivitas dari obat-obat kimia (psikofarmaka) dalam pengobatan terhadap penderita dengan gangguan jiwa ?**



Jawab :

Memang semakin lama semakin banyak obat-obat di bidang psikiatri yang semakin efektif dan selektif, namun masih terbatas untuk menghilangkan gejala-gejala tertentu, bukan (belum sampai) untuk menghilangkan penyebab.

3. Tanya : **Faktor-faktor penting apa saja yang membuat seseorang sembuh dari gangguan jiwa ?**

Jawab :

1. gejala-gejala gangguan jiwa telah berkurang atau menghilang
2. apabila ia dapat membedakan dengan sadar antara halusinasi, waham dan pikiran aneh dengan dunia nyata
3. apabila ia dapat menerima kenyataan bahwa ia memang mengalami gangguan jiwa dan memerlukan pertolongan dokter
4. dukungan penuh dari keluarga dan lingkungan
5. rela mengikuti segala petunjuk yang diberikan oleh dokter

4. Tanya : **Tolong dijelaskan tentang terapi psikofarmaka ?**

Jawab :

Psikofarmaka adalah obat-obatan kimia, yaitu obat-obatan psikotropika, yang dapat mempengaruhi bagian-bagian otak tertentu dan menekan atau mengurangi atau menghilangkan gejala-gejala tertentu pada penderita.

Jenis pertama :

Golongan anti psikotik :

1. chlorpromazine
2. haloperidol
3. trifluoperazine
4. perphenazine
5. fluphenazine
6. thioridazine
7. pimozide
8. clozapine
9. sulpiride
10. risperidone
11. quetiapine

12. olanzapine
13. aripiprazole
14. zotepine

Golongan anti cemas :

1. diazepam
2. chlordiazepoxide
3. alprazolam
4. clobazam
5. lorazepam
6. buspirone
7. hydroxyzine
8. bromazepam

Golongan anti depresi :

1. amitriptyline
2. imipramine
3. clomipramine
4. fluoxetine
5. sertraline
6. amoxapine
7. moclobemide
8. citalopram
9. duloxetine
10. venlafaxine
11. maprotiline
12. fluvoxamine
13. mirtazapine
14. paroxetine
15. tianeptine
16. mianserine

Golongan anti mania :

1. lithium carbonate
2. carbamazepine
3. haloperidol

5. Tanya : **Apa yang dimaksud dengan terapi kejiwaan (psikoterapi) ?**

Jawab :

Psikoterapi adalah suatu cara penyembuhan terhadap masalah emosional seseorang yang dilakukan oleh seorang profesional yang terlatih untuk itu, dilakukan dengan suka rela, dengan

tujuan ingin menghilangkan, mengubah atau menekan gejala-gejala kejiwaan yang ada, memperbaiki pola tingkah laku yang menyimpang dan mengembangkan kepribadian yang lebih baik. Terdapat dua jenis psikoterapi, yang pertama adalah psikoterapi suportif dan yang kedua adalah psikoterapi analitik.

6. Tanya : **Apa yang dimaksud dengan terapi kejang listrik ?**

Jawab :

Terapi ini menggunakan arus listrik, hanya untuk menyembuhkan kasus-kasus tertentu, tidak untuk semua jenis gangguan jiwa. Efeknya nyata, efek sampingnya tidak begitu berarti. Saat ini sudah ada yang menggunakan premedikasi, sehingga kejang-kejangnya tidak begitu terlihat.

7. Tanya : **Apa yang dimaksud dengan terapi perilaku ?**

Jawab :

Terapi ini berusaha menghilangkan perilaku tertentu dengan mengawasi dan memanipulasi proses belajar si penderita. Banyak digunakan untuk gangguan fobia, gangguan kompulsif, disfungsi seksual, deviasi seksual dan gangguan jiwa ringan lainnya

8. Tanya : **Apa yang dimaksud dengan terapi sosial ?**

Jawab :

Mengajak penderita untuk lebih banyak berkomunikasi dengan orang lain, misalnya dalam terapi aktivitas kelompok, berlomba dll. Atau juga dengan manipulasi lingkungan.

9. Tanya : **Apa yang dimaksud dengan terapi kerja ?**

Jawab :

Memberikan kesibukan dan ketrampilan tertentu yang mungkin berguna untuk penderita di kemudian hari.

10. Tanya : **Apa yang dimaksud dengan terapi gerak ?**

Jawab :

Mengajak penderita untuk melakukan kegiatan-fisik yang bermanfaat, misalnya jalan-jalan, senam, melakukan kegiatan sehari-hari dll

11. Tanya : **Apa yang dimaksud dengan terapi seni ?**  
Jawab :  
Mengajak penderita untuk melakukan kegiatan di bidang kesenian, seperti melukis, menyanyi, bermain musik dan lain sebagainya
  
12. Tanya : **Apa yang dimaksud dengan terapi kelompok ?**  
Jawab :  
Mengajak penderita untuk terlibat dalam sebuah kelompok diskusi, antara lain dengan tujuan untuk merubah atau menghilangkan pola tingkah laku yang merugikan dirinya
  
13. Tanya : **Apa yang dimaksud dengan terapi keagamaan?**  
Jawab :  
Mengajak penderita untuk mengikuti secara aktif kegiatan keagamaan secara rutin dan teratur, sehingga mempercepat penderita untuk lebih percaya diri dan kembali ke masyarakat.
  
14. Tanya : **Apa yang dimaksud dengan terapi relaksasi/ meditasi?**  
Jawab :  
Mengajak penderita untuk melakukan relaksasi atau meditasi dengan metode tertentu dengan tujuan untuk melawan atau mengatasi perasaan-perasaan yang tidak diinginkan, misalnya perasaan takut, cemas, bingung dll.
  
15. Tanya : **Apa yang dimaksud dengan hipnoterapi (+ *Past life regression*)?**  
Jawab :  
Hipnoterapi pada awalnya dipergunakan membantu psikoterapi. Pada saat ini sedang berkembang yang disebut terapi masa lalu (*Past life Therapy*), yaitu dalam keadaan tertidur, penderita diajak kembali ke masa lalu, ke kelahiran-kelahiran sebelumnya, untuk mencari peristiwa traumatik yang berhubungan dengan gejala gangguan jiwa yang diderita pada kehidupan yang sekarang; setelah diketemukan lalu dilakukan terapi sugesti untuk mengatasinya.

16. Tanya : **Apakah penderita gangguan cemas atau panik menahun yang telah terbiasa menelan obat penenang dapat disembuhkan secara tuntas dan sehat kembali tanpa ketergantungan pada obat-obat tertentu ?**

Jawab :

Pasti dapat, dengan catatan setelah penderita dapat mengatasi penyebab dari kecemasannya dengan psikoterapi maka ia dapat dituntun untuk melepaskan ketergantungannya kepada obat penenang secara *tapering-off* (sedikit-sedikit), perlu kesabaran karena memerlukan waktu yang secara relatif cukup lama.

17. Tanya : **Apakah ada semacam diskusi kelompok (*Group discussion*) atau pertemuan untuk *sharing* antar penderita gangguan cemas atau panik ?**

Jawab :

Sampai hari ini belum ada, karena para penderita gangguan panik atau cemas mungkin pada umumnya tidak merasa perlu untuk mengikuti pertemuan kelompok seperti yang dimaksud, yang sudah ada adalah terapi kelompok untuk gangguan jiwa berat (yang sedang dirawat) yang diadakan dalam rumah sakit jiwa. Contoh lain : *Alcohol Anonymus dan Narcotic Anonymus*. Dan apabila suatu saat dianggap perlu, maka dapat saja para penderita gangguan cemas atau panik dapat mengadakan pertemuan semacam itu, untuk kepentingan bersama, yang dipimpin orang seorang profesional yang terlatih.

# BAB IX

## 11 Tanya Jawab

### mengenai REHABILITASI

1. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan rehabilitasi ?**  
Jawab :  
Rehabilitasi adalah pemulihan. Setelah seseorang menderita gangguan jiwa berat dan memerlukan perawatan di rumah sakit jiwa dalam waktu yang relatif lama, maka diperlukan upaya bantuan atau pertolongan agar ia dapat kembali ke lingkungan semula dalam keadaan yang terbaik. Agar ia dapat menyesuaikan dirinya dengan baik dan dapat diterima oleh keluarganya, lingkungan tetangganya atau lingkungan kerjanya.
2. Tanya : **Kapankah usaha rehabilitasi terhadap pasien jiwa dapat dimulai ?**  
Jawab :  
Pertama, ketika pasien mulai menderita gangguan jiwa berat; ia harus segera didiagnosis secara cepat dan tepat, kemudian diberikan terapi yang cepat dan tepat pula, sehingga semua gejala gangguan jiwanya segera menghilang, dan ia dapat segera kembali seperti keadaan sebelum sakit.  
Kedua, apabila pasien tidak segera sembuh dan diperlukan waktu berbulan-bulan atau lebih lama lagi sebelum ia mengalami kesembuhan, maka diperlukan upaya yang cukup

keras untuk menyesuaikan dirinya kembali seperti semula.  
Ketiga, pasien tersebut dilatih agar dapat menerima segala tantangan dan perubahan, dan dapat menyesuaikan dirinya dengan baik menghadapi tantangan dan perubahan tersebut.

3. Tanya : **Kegiatan atau terapi apa saja yang dapat diberikan kepada pasien dalam masa perawatan di rumah sakit jiwa ?**

Jawab :

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. kegiatan hari-hari | 6. terapi pertukangan |
| 2. aktivitas kelompok | 7. terapi ketrampilan |
| 3. terapi gerak       | 8. terapi musik       |
| 4. terapi seni        | 9. terapi spiritual   |
| 5. terapi kerajinan   | 10. dll               |

4. Tanya : **Profesi apa saja yang biasa dilibatkan dalam upaya rehabilitasi ?**

Jawab :

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 1. psikiater    | 5. pekerja sosial |
| 2. dokter       | 6. pelatih        |
| 3. psikolog     | 7. guru           |
| 4. perawat jiwa | 8. dll            |

5. Tanya : **Pihak mana saja yang berperan penting dalam rehabilitasi pasien jiwa ?**

Jawab

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 1. psikiater/dokter | 5. tempat kerja    |
| 2. perawat          | 6. dinas sosial    |
| 3. keluarga         | 7. dinas kesehatan |
| 4. masyarakat       | 8. dll             |

6. Tanya : **“Tips” apa yang bisa diberikan kepada orang awam, apabila menghadapi orang yang menderita gangguan kejiwaan dalam keluarganya ?**

Jawab :

1. bersikap tenang, tidak bingung dan tidak gugup, tidak mendengarkan anjuran yang keliru
2. hubungi dokter keluarga atau dokter puskesmas yang terdekat
3. mencari informasi yang benar tentang psikiater dan fasilitas kesehatan jiwa yang terdekat dan terjangkau

4. siapkan dana secukupnya, oleh karena sakit jiwa adalah sakit yang lama sembuhnya, apabila betul-betul tidak mampu, segera minta surat keterangan tidak mampu dari RT, RW, Lurah/Camat/Dinas Sosial, lalu minta surat pengantar dari puskesmas dan selanjutnya minta kartu BPJS Kesehatan.
5. ajak penderita ke psikiater atau rumah sakit jiwa terdekat, apabila penderita tidak mau, perlu dipaksa, silahkan minta tolong pada perawat jiwa, polisi, hansip atau siapa saja yang mau menolong
6. masukkan ke rumah sakit jiwa apabila sukar dikendalikan di rumah
7. ikuti semua petunjuk yang diberikan oleh pihak rumah sakit jiwa
8. setelah dinyatakan oleh pihak rumah sakit bahwa penderita dapat diambil pulang untuk berobat jalan, jangan ragu-ragu untuk mengikutinya; karena semakin lama penderita berada di rumah sakit akan semakin sulit pemulihan selanjutnya bagi si penderita.

7. Tanya : **Bagaimana efek psikologis pada seseorang yang sembuh dari sakit kejiwaan ?**

Jawab :

Tentu ada perasaan malu dan rendah diri, selanjutnya diperlukan dorongan dan dukungan dari keluarga dan teman-teman untuk memompa semangat hidupnya.

8. Tanya : **Berapa persen kemungkinan untuk kambuh lagi dan bagaimana cara pencegahan agar tidak kambuh lagi ?**

Jawab :

Persentase untuk kambuh lagi tidak tentu, tergantung dari jenis penyakit jiwanya, faktor keluarga, faktor lingkungan dan faktor kepatuhan untuk minum obat atau menjalani terapi secara teratur. Untuk mencegah timbulnya kekambuhan mungkin diperlukan apa yang disebut sebagai “*Therapeutic Community*”, yaitu lingkungan yang bersahabat dengan penderita, lingkungan yang selalu membantu penderita mengatasi segala masalahnya.

9. Tanya : **Tips apa yang bisa diberikan agar bisa diikuti oleh orang yang baru sembuh dari gangguan jiwa berat ?**



Jawab :

Yang paling penting adalah berpijak diatas bumi secara nyata, yaitu hidup pada masa kini dan sekarang. Masa lalu sudah berlalu, dan masa depan belum tiba. Ikuti saja petunjuk dari psikiater yang merawat, itu yang paling aman.

10. Tanya : **Apakah seseorang yang telah mengalami gangguan jiwa dapat bekerja di lingkungan yang normal ?**

Jawab :

Pertama-tama gangguan jiwanya disembuhkan dulu, sebagian atau seluruhnya, dan hati-hati agar tidak kambuh lagi, yaitu dengan berkonsultasi secara teratur kepada psikiater yang sesuai dan menelan obat dengan patuh. Seseorang yang mengalami gangguan jiwa sebagian besar masih memiliki kemampuan inteletaknya secara utuh, sehingga ia masih dapat bekerja seperti orang lainnya, hanya ia mempunyai keterbatasan-keterbatasan tertentu yang perlu diperhatikan..

11. Tanya : **Ada pasien yang setelah dinyatakan boleh berobat jalan oleh dokter yang merawatnya lalu pulang ke rumah, akan tetapi setelah beberapa lama kemudian ia tidak mau makan obat lagi karena merasa sudah sembuh. Tidak lama kemudian ia kumat lagi. Keadaan seperti ini seringkali membuat keluarga menjadi putus asa. Bagaimana mengatasinya keadaan seperti ini ?**

Jawab :

1. Sebaiknya pasien tetap menelan obat sampai jangka waktu tertentu sesuai dengan anjuran dokter yang merawatnya; dan apabila ia tidak mau menelan obat, ia bisa diberikan suntikan jangka panjang (setiap satu bulan).
2. Tidak memberikan beban yang terlalu berat kepada pasien yang sedang berobat jalan
3. Memberikan kesibukan yang bermanfaat, seperti berolah raga, melakukan pekerjaan rumah tangga, kerajinan tangan dll
4. Memperlakukan pasien secara adil dan beradab, tidak dilecehkan atau dihina.
5. Kalau sudah siap dianjurkan untuk mencari pekerjaan sesuai dengan kemampuannya.

### **Tambahan :**

**Tanya : Di negara maju seperti Inggris ada yang disebut sebagai *Half-way House*, apakah di Indonesia sudah ada yang fasilitasi seperti itu?**

Jawab: Di Indonesia belum ada. *Half-way House* adalah rumah antara, antara rumah sakit jiwa dan rumah pribadi si pasien. Setelah lama dirawat di rumah sakit jiwa, mungkin saja daya penyesuaian diri pasien mengalami gangguan, sehingga suka baginya untuk tinggal bersama dengan keluarganya sendiri dengan harmonis dan rukun; untuk itu ada keluarga lain yang secara sukarela bersedia menampung si pasien untuk tinggal bersamanya untuk beberapa waktu lamanya, sambil memberikan bimbingan atau arahan agar si pasien lebih mudah kembali tinggal bersama keluarganya sendiri. (Biyanya ditanggung oleh negara) Mungkin karena prioritas untuk pasien dengan gangguan jiwa masih sangat rendah, maka belum terpikirkan oleh pemerintah maupun swasta untuk menyediakan fasilitas di atas.

**Tanya : Bagaimana dengan *Sheltered Workshop*? Apakah sudah waktunya disediakan fasilitas ini untuk para pasien dengan gangguan jiwa yang ingin kembali ke masyarakat?**

Jawab: *Sheltered Workshop* adalah bengkel kerja terlindung, yaitu tempat untuk para pasien jiwa yang telah pulih sebagian besar dari gangguan jiwanya untuk bekerja dan mencari nafkah secara mandiri. Setelah sekian lama sakit jiwa dan dirawat di rumah sakit jiwa, hampir semua pasien kehilangan mata pencahariannya; untuk melamar kerja sangat sulit sekali, hampir tidak ada majikan yang mau menerima mantan pasien sakti jiwa berat untuk bekerja di perusahaannya! (Meskipun sebenarnya ada Undang-undang yang mengharuskan setiap perusahaan yang memiliki lebih dari 100 orang untuk menerima 1% karyawan yang cacat mental atau cacat fisik.) Mantan pasien sakit jiwa berat sesungguhnya masih bisa bekerja seperti orang lainnya, hanya mungkin perlu perhatian khusus agar tidak mudah kumat penyakit jiwanya.

**Tanya : Apakah yang dimaksud dengan *Therapeutic Community*? Apakah hal ini penting bagi rehabilitasi pasien jiwa?**

Jawab: *Therapeutic community* adalah lingkungan pasien yang bersahabat dengan pasien sehingga lebih memudahkan pasien untuk mengalami kesembuhan. Sedapat mungkin setiap orang yang berhubungan dengan pasien bersikap tenang, penuh simpati dan selalu ingin menolong, meskipun terkadang pasien jiwa itu begitu menakutkan dan mengerikan untuk dihadapi. Mulai dari anggota keluarga, tetangga, lingkungan masyarakat luas, perawat, dokter, petugas rumah sakit, polisi, dan siapa saja, hendaknya tidak memusuhi dan tidak menjauhi pasien atau penderita dengan gangguan jiwa, karena mereka itu perlu pengobatan dan pertolongan dari orang lain. Seseorang yang mengalami gangguan jiwa berat seringkali kehilangan kemampuan untuk menilai realitas, sehingga melakukan perbuatan-perbuatan menyimpang dan sukar diterima oleh lingkungan hidupnya.

# BAB X

## 9 Tanya Jawab

### mengenai PROMOSI KESEHATAN JIWA

1. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan promosi kesehatan jiwa ?**  
Jawab :  
Promosi kesehatan jiwa adalah suatu upaya untuk meningkatkan kondisi kesehatan jiwa seseorang, sehingga tidak mengalami gangguan jiwa, agar hidup lebih berarti dan memiliki tujuan yang benar.
2. Tanya : **Apakah tujuan hidup manusia ?**  
Jawab :  
Tujuan hidup manusia pada umumnya adalah memiliki :
  - a. panjang umur
  - b. kesehatan
  - c. kekayaan
  - d. ketenangan
  - e. kebahagiaan
3. Tanya : **Upaya-upaya apa saja yang dapat dilakukan dalam rangka promosi kesehatan jiwa ?**

Jawab :

Upaya-upaya yang dapat dilakukan adalah :

- a. Menjaga kesehatan fisik secara prima,
- b. Memelihara kondisi batin dengan sempurna.
- c. Membuat hidup ini lebih berarti.
- d. Belajar untuk memberi.
- e. Siap untuk menghadapi kematian.

4. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan menjaga kesehatan fisik secara prima ?**

Jawab :

Yang dimaksud dengan menjaga kesehatan fisik secara prima adalah dengan :

- pengaturan waktu secara tepat untuk bekerja dan beristirahat,
- pola makan yang baik,
- olah raga yang teratur (sering dan tidak terlalu berat),
- hidup di lingkungan yang bersih dan tentram.
- menghindarkan pola hidup yang keliru seperti menghisap rokok, minum alkohol, berjudi, minum kopi berlebihan dan lain sebagainya yang merugikan diri sendiri.

5. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan memelihara kondisi batin dengan sempurna ?**

Jawab :

Yang dimaksud dengan memelihara kondisi batin dengan sempurna adalah dengan membuang jauh-jauh perasaan dendam, benci, iri hati dan serakah sehingga jarang marah-marah. Melatih diri dengan teratur untuk mengendalikan emosi, belajar bersabar dan bersikap lebih bijaksana.

6. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan membuat hidup ini lebih berarti ?**

Jawab :

Yang dimaksud dengan membuat hidup ini lebih berarti adalah dengan melaksanakan semua kewajiban secara seksama dan bertanggung jawab, yaitu terhadap diri sendiri, terhadap keluarga, terhadap lingkungan yang dekat dan jauh, terhadap

bangsa dan negara dan terhadap dunia ini. Yang penting adalah tidak merugikan orang lain dan makhluk lain.

7. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan banyak memberi ?**  
Jawab :  
Setelah bisa memiliki segala harta duniawi dan segala apa yang bisa dimiliki, lalu belajar untuk berbagi rasa, belajar untuk banyak memberi. Mulai dari memberi perhatian, memberi maaf, memberi kesempatan, memberi materi dan lain sebagainya. Berusaha untuk membahagiakan orang lain dan makhluk lain.
  
8. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan siap menghadapi kematian ?**  
Jawab :  
Yang dimaksud dengan siap menghadapi kematian adalah melakukan persiapan untuk menghadapi kematian yang pasti akan menjelang. Belajar untuk melepas apa yang dicinta, berlatih untuk tidak melekat kepada siapa pun dan apa pun.
  
9. Tanya : **Apakah untuk memiliki jiwa yang sehat terdapat semacam “ketrampilan” khusus yang bisa dipelajari dan dilaksanakan ?**  
Jawab :  
Ya, identik dengan kesehatan fisik, - memang untuk memiliki jiwa yang sehat diperlukan “ketrampilan” khusus yang perlu dipelajari dan dipraktekkan, seperti yang telah panjang lebar diuraikan di atas. Tanpa pelaksanaan yang konsisten dan terus menerus, jiwa ini akan tetap “sakit/kotor” dan tidak sehat.

# BAB XI

## 31 Tanya Jawab

mengenai

## MASALAH ANAK

1. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan kesehatan jiwa anak ?**

Jawab :

Kesehatan jiwa anak adalah suatu kondisi yang memungkinkan berkembangnya emosi, intelektual, jiwa, jasmani dan sosial dari anak secara optimal.

2. Tanya : **Gangguan jiwa apa saja yang dapat terjadi pada anak ?**

Jawab :

Gangguan jiwa yang dapat terjadi pada anak adalah sbb:

- Gangguan tumbuh kembang
- Gangguan neurotik pada anak
- Kesulitan belajar
- Gangguan antisosial
- Gangguan psikosomatik
- Gangguan psikosis pada anak
- Retardasi mental
- Gangguan fungsi (disfungsi) otak

3. Tanya : **Apa saja yang termasuk dalam gangguan tumbuh kembang ?**

Jawab :

Yang termasuk dalam gangguan tumbuh kembang adalah :

- Ketergantungan yang berlebih pada ibu
- Gangguan nafsu makan
- Gangguan tidur
- Selalu membangkang

4. Tanya : **Apa saja yang termasuk dalam gangguan neurotik pada anak ?**

Jawab :

Yang termasuk dalam gangguan neurotik pada anak adalah:

- Fobia
- Fobia ke sekolah
- Enuresis
- Histeria pada anak

5. Tanya : **Apa saja yang termasuk dalam kesulitan belajar ?**

Jawab :

Yang termasuk dalam kesulitan belajar adalah :

- Kesulitan membaca
- Kesulitan berhitung (matematik)
- Kesulitan menulis atau mengarang

6. Tanya : **Apa saja yang termasuk dalam gangguan antisosial ?**

Jawab :

Yang termasuk dalam gangguan antisosial adalah :

Semua perilaku yang menyimpang seperti bolos sekolah, menyontek waktu ulangan/ujian, mencuri, berbohong, melakukan hubungan seks pra marital, menyalahgunakan narkoba, dimulai dengan kenakalan yang tidak biasa sampai kejahatan yang berat.

7. Tanya : **Apa saja yang termasuk dalam gangguan psikosomatik pada anak ?**

Jawab :

Yang termasuk dalam gangguan psikosomatik pada anak adalah :

- Anorexia nervosa

- Gangguan pola makan
- *Asthma bronchiale*
- *Encopresis*
- Dll.

8. Tanya : **Apa saja yang termasuk dalam gangguan psikosis pada anak ?**

Jawab :

Yang termasuk dalam gangguan psikosis pada anak adalah:

- Skizofrenia pada anak
- Autisme infantile

9. Tanya : **Apa yang dimaksud dengan retardasi mental ?**

Jawab :

Yang dimaksud dengan retardasi mental adalah keterbelakangan atau kurangnya kecerdasan anak dibandingkan dengan anak lain yang sama usianya.

10. Tanya : **Gangguan apa saja yang dapat terjadi akibat gangguan fungsi otak?**

Jawab :

Yang dapat terjadi akibat gangguan fungsi otak adalah :

- Epilepsi
- Kesulitan belajar
- *Attention Deficit Hyperkinetic Disorder (ADHD)*  
(Gangguan Pemusatan Perhatian dengan hiperaktivitas)

11. Tanya : **Cara-cara apa saja yang biasa dipergunakan untuk mengatasi gangguan jiwa pada anak ?**

Jawab :

1. terapi kejiwaan secara individual
2. mengubah sikap orang tua terhadap anak
3. terapi keluarga
4. terapi kelompok
5. terapi tingkah laku
6. terapi obat-obatan
7. dirawat (bila perlu)
8. terapi bicara



- 9. Pelatihan khusus
- 10. lain-lain

12. Tanya : **Kalau anak melakukan kesalahan, bolehkah dihukum ?**

Jawab :

Anak boleh dihukum, dengan beberapa syarat :

- Anak dihukum bukan karena dibenci
- Bukan pada kesalahan pertama
- Bertujuan menimbulkan rasa takut untuk mengulangi kesalahan yang sama
- Adil
- Proporsional
- Segera
- Konsisten
- Tidak didepan umum (sebaiknya)
- Anak diberitahukan kesalahannya, bukan merendahkan diri anak

13. Tanya : **Kalau anak melakukan yang terpuji, bolehkah diberi hadiah ?**

Jawab :

Anak boleh diberi hadiah, dengan beberapa syarat :

- Bertujuan meningkatkan rasa percaya diri
- Tidak rutin (sekali-sekali)
- Bersifat kejutan
- Hadiahnya luar biasa (sangat diharapkan)
- Segera
- Diberikan didepan umum

Sesuai dengan kemampuan ekonomi yang memberi

14. Tanya : **Apa yang harus dilakukan orangtua agar kelak anak percaya diri ?**

Jawab :

Orangtua harus mendorong agar anak selalu melakukan semua tugasnya sendiri, bila perlu dibantu sekedarnya dan kemudian boleh dipuji atau diberi hadiah apabila anak berhasil.

15. Tanya : **Apa yang harus dilakukan orangtua agar kelak anak patuh pada segala ketentuan yang berlaku ?**

Jawab :

Orangtua harus memberi contoh secara konsisten bagaimana harus mematuhi segala ketentuan yang berlaku, kemudian bila sudah waktunya berikan alasan atau penjelasan yang diperlukan, sehingga akan tumbuh kepatuhan yang berdasarkan pengertian yang benar, bukan hanya membeo saja.

16. Tanya : **Apa yang harus dilakukan orang tua agar kelak anak memiliki motivasi untuk maju ?**

Jawab :

Orangtua harus membiasakan agar anak berusaha untuk mendapatkan segala keinginannya, tidak ada yang gratis. (Kewajiban orangtua adalah memberikan semua kebutuhan anak, bukan memberikan semua keinginan anak)

17. Tanya : **Apa yang harus dilakukan orangtua agar kelak anak memiliki kemandirian ?**

Jawab :

Orangtua harus membiasakan anak untuk melakukan semua kepentingannya sendiri, tentunya dengan pemberian bimbingan secukupnya terlebih dahulu.

18. Tanya : **Apa yang harus dilakukan orangtua agar kelak anak tidak mementingkan dirinya sendiri ?**

Jawab :

Orangtua harus membiarkan anaknya bermain dan bersahabat dengan teman-teman sebayanya secara sehat, mengikuti kegiatan olah raga secara teratur, berkompetisi dengan wajar. Tidak asal membela dan melindungi anak secara keliru dan berlebihan.

19. Tanya : **Apa yang harus dilakukan orangtua agar kelak anak tidak keras kepala ?**

Jawab :

Orangtua harus melakukan pendekatan secara persuasif apabila anak melakukan kesalahan atau gagal melakukan sesuatu. Anak harus diperlakukan secara adil dan tidak memihak.

20. Tanya : **Apa yang harus dilakukan orangtua agar kelak anak optimis melihat hari depannya ?**

Jawab :

Berilah semangat kepada anak apabila ia belum berhasil, berilah kesempatan kepadanya untuk mencoba dan mencoba lagi. Jangan biarkan dia putus asa.

21. Tanya : **Apa yang harus dilakukan orangtua agar kelak anak memiliki kreativitas ?**

Jawab :

Janganlah terlalu banyak melarang dan janganlah terlalu banyak membuat peraturan. Ada waktunya anak dibiarkan untuk mengembangkan daya imajinasi dan kreativitasnya dengan sebebas-bebasnya.

22. Tanya : **Apa yang harus dilakukan orangtua agar kelak anak menjadi orang yang baik dan bijaksana ?**

Jawab :

Ajarkan anak tentang pengendalian diri, ajarkan anak untuk berbagi kebahagiaan dengan orang lain, ajarkan anak untuk tidak menyakiti dan menyusahkan makhluk lain, ajarkan anak untuk setiap saat siap membantu makhluk lain, ajaklah anak untuk melihat dunia sebagaimana adanya.

23. Tanya : **Apa yang harus dilakukan orangtua agar kelak anak dapat hidup berbahagia ?**

Jawab :

Ajarkan anak untuk hidup sesuai dengan kebutuhannya, bukan berusaha untuk meraih semua keinginannya.

24. Tanya : **Apa yang harus dilakukan orangtua agar kelak anak berbakti kepada kedua orang tuanya ?**

Jawab :

Jadilah orangtua yang baik, bijaksana, demokratis, bersahabat dan selalu menolong. Berilah contoh yang benar tentang berbakti kepada orangtua. Janganlah memanjakan anak, anak yang manja tidak pernah akan berbakti kepada kedua orangtuanya !

25. Tanya : **Apa yang harus dilakukan orangtua agar kelak anak menjadi orang yang sabar dan dapat menahan diri ?**

Jawab :

Sejak kecil anak diperlakukan dengan penuh pengertian dan penuh toleransi, tidak dipaksa untuk melakukan sesuatu yang berada diluar kemampuannya.

26. Tanya : **Apa yang harus dilakukan orangtua agar kelak anak menjadi orang yang bersikap adil dan jujur ?**

Jawab :

Orangtua atau pengasuh bersikap terbuka terhadap anak, transparansi merupakan kebiasaan sehari-hari, segala peraturan dan ketentuan berlaku untuk semuanya, tidak ada hak istimewa dan tidak ada perkecualian.

27. Tanya : **Apa yang harus dilakukan orangtua agar kelak anak dapat menghargai orang lain ?**

Jawab :

Sejak kecil haknya dihargai atau dihormati. Diberikan pujian apabila melakukan hal-hal yang baik, tidak dicela di depan umum apabila ia melakukan hal-hal yang keliru.

28. Tanya : **Apa yang harus dilakukan orangtua agar kelak anak memiliki keyakinan yang kuat ?**

Jawab :

Mula-mula kepada anak diberikan pengetahuan tentang hal-hal yang penting dalam hidup ini, kemudian tuntun dia untuk lebih memahami secara lebih mendalam dan yang terakhir biarkan dia untuk mengalaminya sendiri dalam kehidupan sehari-hari.

29. Tanya : **Apa yang harus dilakukan orangtua agar kelak anak dapat menerima segala kekurangan yang terdapat pada dirinya ?**

Jawab :

Tiada gading yang tidak retak, tidak ada orang yang sempurna segalanya. Seorang manusia tidak akan memiliki kemampuan untuk melakukan segalanya. Dengan memahami hal tersebut anak sejak kecil dapat menerima segala kekurangan yang terdapat pada dirinya dan kemudian mengembangkan potensi dirinya secara maksimal.

30. Tanya : **Apa yang harus dilakukan orangtua agar kelak anak dapat mencintai dan membahagiakan orang lain?**

Jawab :

Pertama-tama anak harus menyadari bahwa hidup ini bukanlah semata-mata untuk diri sendiri, tetapi untuk kebersamaan, saling menolong, saling berbagi kasih dan saling membahagiakan. Biasakanlah anak untuk membagi segala miliknya dengan orang lain, ingatlah akan prinsip “*take and give*”.

31. Tanya : **Apakah akibat dari anak kecil yang mengalami penyiksaan secara fisik, seksual atau emosional ?**

Jawab :

Banyak sekali, sangat bervariasi, yaitu dari gangguan jiwa yang ringan sampai yang berat. Sebaiknya tidak menyiksa anak, apa pun alasannya.

# BAB XII

## 12 Tanya Jawab

mengenai

## MASALAH STRES

1. Tanya : Seseorang yang mengalami stres (tekanan) yang berlebihan katanya bisa menyebabkan hilang ingatan ?

Jawab :

Memang bisa, tetapi tidak selalu; oleh karena itu setiap orang harus mengetahui batas kemampuannya sendiri dalam menghadapi stres.

2. Tanya : Tekanan atau kondisi tertentu terkadang membuat seseorang lebih maju (berkembang), seperti pisau yang diasah akan membuatnya semakin tajam. Apakah benar demikian ?

Jawab :

Benar, tekanan atau kondisi yang dimaksud adalah *eustress*; yaitu sesuatu yang membuat seseorang lebih bersemangat, lebih waspada dan lebih berkembang, misalnya seorang siswa yang menghadapi ulangan umum, ujian, seleksi, isteri mau melahirkan, pelatihan untuk kenaikan pangkat dll. Stres seperti ini dapat dinikmati karena berguna untuk pengembangan diri.

3. Tanya : **Tekanan atau kondisi apa yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan yang serius ?**

Jawab :

Tekanan atau kondisi itu disebut sebagai *distress*, yaitu keadaan yang memaksa seseorang untuk mengubah sikapnya agar dapat menyesuaikan diri dengan situasi yang baru. Contohnya adalah: Pindah kerja, pindah rumah, dipecat, bercerai, kehilangan surat-surat berharga, menderita sakit berat, cacat fisik, emigrasi, kematian orang tua, bencana alam dll.

Stres seperti ini terkadang dapat membuat yang bersangkutan sangat menderita dan sangat terganggu, akibatnya sangat serius terhadap kondisi fisik dan jiwa.

4. Tanya : **Apakah akibat *distress* terhadap kesehatan fisik ?**

Jawab :

- Sakit kepala/ *migraine*
- Hipertensi
- Gangguan koroner
- Gastritis
- Colitis Ulcerosa
- Gangguan Reumatik
- Neurodermatitis
- Asthma
- dll

5. Tanya : **Apakah akibat *distress* terhadap kesehatan jiwa ?**

Jawab :

- Cemas
- Depresi
- Gugup
- Tegang
- Bingung
- Takut
- Sukar konsentrasi
- Sukar tidur
- dll

6. Tanya : **Apakah akibat berkelanjutan dari *distress* pada kesehatan fisik ?**

Jawab :

- *Stroke* → lumpuh
- Serangan jantung
- Perforasi lambung (berlubang)
- Perforasi usus besar
- Imobilitas
- dll

7. Tanya : **Apakah akibat berkelanjutan dari *distress* pada kesehatan jiwa ?**

Jawab :

- Gangguan stres pasca trauma
- Gangguan jiwa ringan
- Gangguan jiwa berat
- Kehilangan pekerjaan
- Kehilangan status sosial
- Bunuh diri
- dll

8. Tanya : **Apakah seseorang mengalami *distress* dalam hidup sehari-hari ?**

Jawab :

Sudah pasti, yang penting adalah cara menghadapinya.

9. Tanya : **Bagaimana cara yang dilakukan untuk mengurangi dampak negatif dari *distress*, agar tidak terhanyut dan lebih menderita karenanya ?**

Jawab :

Apa yang datang terimalah apa adanya dengan rela, kemudian berusaha melakukan hal-hal yang terbaik untuk mengatasinya, kalau belum berhasil ya dicoba lagi pada kesempatan yang lain. Yang terpenting adalah bersikap bijaksana, oleh karena “badai pasti berlalu”.

Bila perlu minta bantuan kepada sanak keluarga dan teman-teman, atau psikiater, siapa tahu bisa menolong.



10. Tanya : **Adakah cara yang lebih ilmiah untuk mengetahui akibat dari *distress* pada diri kita ?**

Jawab :

Cara yang paling ilmiah untuk mengetahui dampak negatif dari *distress* adalah dengan :

1. memeriksakan diri dengan *stress-test* secara berkala
2. periksa kadar kolesterol dalam darah, perhatikan kadar LDL (*low density lipoprotein*), apabila terlalu tinggi bisa mengakibatkan sumbatan pada pembuluh darah arteri jantung
3. periksa tekanan darah secara berkala, terapi sebelum terjadi hipertensi permanen
4. apabila ada keluhan fisik seperti diatas segera memeriksakan diri ke dokter dan berkonsultasi ke psikiater

11. Tanya : **Apa yang dimaksud dengan *stress-test* ?**

Jawab :

*Stress-test* atau *Stress-analyzer (ANS Function & Blood Circulation Assessment)*, adalah sebuah alat canggih yang dapat mengukur kemampuan seseorang menghadapi stres secara cepat dan akurat. Hanya diperlukan pemeriksaan selama 3 menit, maka akan diketahui :

1. derajat aktivitas dari susunan syaraf otonom,
2. keseimbangan antara syaraf simpatis dan syaraf parasimpatis,
3. ketahanan seseorang menghadapi stres,
4. pengaruh stres terhadap kesehatan fisik,
5. indeks kelelahan seseorang menghadapi stres,
6. denyut jantung rata-rata per-menit dan
7. stabilitas hantaran listrik ke jantung.

12. Tanya : **Dimana dapat dilakukan pemeriksaan dengan *stress-test* tersebut diatas ?**

Jawab :

1. Rumah sakit jiwa tertentu yang telah menyediakan alat tersebut.
2. Psikiater tertentu yang telah menyediakan alat tersebut.

# BAB XIII

## 5 Tanya Jawab

### mengenai BUNUH DIRI

1. Tanya : **Mengapa orang sampai bunuh diri ?**

Jawab :

Dalam bahasa Inggris disebut *suicide*. Memang ada jarak antara timbul keinginan untuk bunuh diri sampai perbuatan itu dilakukan; bisa beberapa hari, beberapa minggu sampai beberapa tahun. Orang bunuh diri karena beberapa hal :

1. gangguan jiwa (depresi, skizofrenia, penyalahgunaan zat dll)
2. putus asa, karena penyakit yang tidak sembuh-sembuh
3. jalan buntu, karena tidak bisa menyelesaikan masalah sulit yang sedang dihadapi
4. rasa bersalah yang berlebihan, sehingga merasa tidak ada ampunan bagi dirinya
5. yakin bahwa mati lebih baik daripada hidup di dunia

2. Tanya : **Adakah tanda-tanda orang yang mau bunuh diri ?**

Jawab :

Beberapa hal berikut ini mungkin boleh dipertimbangkan :

1. pernah mengutarakan niatnya kepada kerabat atau teman dekat
2. bertanya tentang cara-cara yang efektif untuk bunuh diri
3. tidak punya hari depan
4. membagikan milik pribadinya kepada orang lain
5. membuat surat warisan

3. Tanya : **Pencegahannya bagaimana ?**

Jawab :

Cara pencegahan yang dapat dilakukan adalah :

1. gangguan jiwanya diterapi/d disembuhkan
  2. diobservasi selama 24 jam
  3. dijauhkan dari segala sarana/kondisi atau benda yang dapat digunakan untuk bunuh diri
  4. dukungan sosial yang hangat
  5. memberikan harapan yang nyata
4. Tanya : **Siapa saja yang beresiko tinggi untuk bunuh diri ?**

Jawab :

Usia diatas 45 tahun, pria, tidak kawin, menganggur, hubungan sosial buruk, berasal dari keluarga berantakan, penyakit fisik yang tidak sembuh-sembuh, menyalahgunakan alkohol (dll), depresi berat, sakit jiwa berat, gangguan kepribadian, putus asa, sering memikirkan untuk bunuh diri, sering melakukan percobaan untuk bunuh diri, ragu-ragu untuk mati, suka menyalahkan diri sendiri, tahu cara bunuh diri yang fatal, gagal dalam hidup, kurang menyadari diri sendiri, pengendalian emosi yang buruk, suka menyendiri, sanak-keluarga tidak peduli.

5. Tanya : **Siapa saja yang pernah melakukan bunuh diri dan berhasil ?**

Jawab :

- a. anak di bawah 10 tahun, terjun dari gedung lantai 26
- b. remaja, gantung diri di pintu kamar mandi
- c. wanita, minum racun serangga
- d. pria, gantung diri dengan kabel listrik
- e. wanita, terjun ke dalam sumur dengan kepala di bawah
- f. dan masih banyak lagi yang tidak dapat disebutkan disini satu persatu.

# BAB XIV

## 8 Tanya Jawab

### mengenai TIDUR

1. Tanya : **Apakah tidur itu penting bagi kesehatan jiwa ?**  
Jawab :  
Memang penting, karena dengan tidur yang normal keesokan harinya kita akan merasa segar dan bersemangat.
2. Tanya : **Tidur yang normal itu bagaimana ?**  
Jawab :  
Tidur yang nyenyak, tidak mimpi yang menyeramkan, tidak sering terbangun, lamanya lebih dari 6 jam. Terdapat 4 stadium tidur:
  1. stadium satu : biasa disebut tidur ayam, masih mendengar atau mengetahui apa yang terjadi (normal 5%)
  2. stadium dua : lebih dalam dari stadium satu, pada stadium ini sering terjadi mimpi (normal 45%)
  3. stadium tiga : lebih dalam lagi, dengan usaha yang keras masih dapat dibangunkan (normal 12%)
  4. stadium empat : sangat dalam, sangat sukar untuk dibangunkan (normal 13%)

3. Tanya : **Apakah tidur yang mendengkur itu normal ?**

Jawab :

Mendengkur itu tidak normal, menandakan udara yang lewat tenggorok tidak lancar, terganggu oleh sesuatu, sehingga mengeluarkan suara. Terkadang bisa tersumbat sama sekali dan menyebabkan gangguan pernapasan, sehingga otak kekurangan oksigen.

4. Tanya : **Terdapat berapa jenis gangguan tidur ?**

Jawab :

1. insomnia (sukar tidur)
2. hipersomnia (tidur berlebihan)
3. gangguan tidur yang berhubungan dengan nafas
4. gangguan jadwal tidur bangun (sadar)
5. parasomnia

5. Tanya : **Bagaimana dengan orang yang suka mengigau, berbicara dalam tidur ?**

Jawab :

Disebut *somniloquy*. Biasa terjadi pada anak-anak atau dewasa, tidak perlu diterapi. Orang tersebut mengucapkan beberapa kata yang sukar untuk dibedakan. Namun apabila berhubungan dengan berjalan sambil tidur dan mimpi-mimpi yang menyeramkan, mungkin perlu juga diterapi.

6. Tanya : **Apakah akibat dari tidur yang kurang/tidak nyenyak ?**

Jawab :

Dalam jangka waktu yang relatif lama dapat menimbulkan gangguan kesehatan, seperti sering timbul sariawan, daya tahan tubuh yang lemah dan lain sebagainya.

7. Tanya : **Keluhan apa yang dirasakan apabila kita kurang tidur ?**

Jawab :

1. badan pegal-pegal (terutama betis)
2. tidak bersemangat atau lesu
3. sukar konsentrasi
4. ngantuk
5. kurang tenaga

8. Tanya : **Apakah fungsi dari tidur sesungguhnya ?**

Jawab :

Para ahli umumnya mengatakan bahwa fungsi tidur adalah:

1. restorasi (penggantian sel tubuh yang rusak)
2. homeostatik (keseimbangan simpatis-parasimpatis)
3. pemupukan energi (metabolisme kalori dari makanan, dll)
4. Istirahat

# BAB XV

## 21 Tanya Jawab

### mengenai KELUARGA

1. Tanya : **Apakah keluarga merupakan faktor yang penting dalam kesehatan jiwa ?**

Jawab :

Ya, keluarga merupakan faktor yang sangat penting dalam memelihara kesehatan jiwa. Keluarga yang harmonis dan rukun merupakan lingkungan yang baik untuk pertumbuhan atau perkembangan jiwa anak, dapat menjadi tempat yang nyaman untuk mereka yang mengalami stres berat di tempat kerja dan merupakan tempat yang menyenangkan bagi mereka yang memasuki usia lanjut.

2. Tanya : **Faktor-faktor hal apa yang penting dalam pembentukan keluarga harmonis ?**

Jawab :

1. ada kepala keluarga yang bijaksana, biasanya seorang suami, sekaligus pencari nafkah bagi keluarga
2. ada ibu rumah tangga, biasanya seorang isteri, yang mengurus kepentingan seluruh anggota keluarga, adapun yang harus diperhatikan adalah : menata

rumah tangga, menyiapkan makanan untuk disantap, menjaga kebersihan lingkungan, mengasuh/membesarkan/mendidik anak, mengatur keuangan keluarga, belanja segala kebutuhan, dll

3. anggota keluarga yang lain : anak, orangtua, mertua, keponakan, dll

3. Tanya : **Apakah keuntungan dari memiliki keluarga besar ?**

Jawab :

- a. ada ibu pengganti apabila ibu rumah tangga terpaksa harus bekerja di luar rumah untuk membantu suami mencari uang
- b. selalu ada orang yang saling memperhatikan, saling membantu dan saling menolong apabila timbul masalah
- c. lebih meriah dan lebih aman

4. Tanya : **Apakah kekurangan dari memiliki keluarga besar ?**

Jawab :

- a. terlalu banyak gosip/rumor/komentar
- b. kebebasan pribadi berkurang
- c. biaya rumah tangga membengkak
- d. kurang tenang

5. Tanya : **Apakah keuntungan dari memiliki keluarga kecil ?**

Jawab :

- a. tidak banyak gosip
- b. biaya lebih hemat
- c. hidup lebih tenang

6. Tanya : **Apakah kekurangan dari memiliki keluarga kecil ?**

Jawab :

- a. Sepi
- b. Kalau ada masalah tidak ada yang membantu
- c. Tidak ada ibu pengganti apabila ada bayi atau anak-anak, sedangkan si ibu harus pergi keluar rumah

7. Tanya : **Apabila suami dan isteri bertengkar, apa yang harus diperhatikan ?**



Jawab :

1. Masalah besar diperkecil, masalah kecil dilupakan
2. Tidak baku hantam (berkelahi) di hadapan anak-anak
3. Ingat akan janji atau ikrar perkawinan
4. Saling memaafkan, saling memahami/mengerti
5. Apabila ada api kecil jangan disiram dengan bensin
6. Cari orang ketiga untuk mendamaikan

8. Tanya : **Apabila ibu dan isteri bertengkar, suami harus membela yang mana ?**

Jawab :

1. harus membela yang benar, meskipun ada risiko dituduh tidak berbakti (kalau membela isteri yang benar), atau tidak sayang isteri (kalau membela ibu yang benar)
2. tidak boleh ragu, atau hidup si suami akan menjadi sangat sulit dan bingung, dengan berakibat buruk terhadap kondisi kesehatan jiwa dan fisiknya

9. Tanya : **Seberapa jauh kita boleh membantu sanak keluarga yang minta pertolongan kepada kita ?**

Jawab :

Ingat akan prinsip : tidak memberi ikan untuk dimakan, tetapi memberi alat untuk memancing ikan. Yang terbaik adalah memberikan bantuan dalam bidang pendidikan, peningkatan ketrampilan, modal kerja atau peralatan kerja. Setelah tiga kali disalahgunakan, boleh dipertimbangkan untuk menghentikan bantuan bagi yang bersangkutan.

10. Tanya : **Apakah kewajiban seorang suami terhadap isterinya ?**

Jawab :

1. menghormati dan mengasihi isterinya
2. bersikap lemah lembut kepada isterinya
3. selalu setia kepada isterinya
4. memberikan kewenangan atau kekuasaan tertentu kepada isterinya untuk mengatur rumah tangga
5. memberikan perhiasan kepada isterinya

6. rajin dan bersemangat mencari nafkah untuk keluarga

11. Tanya : **Apakah kewajiban seorang isteri kepada suaminya ?**

Jawab :

1. mengurus kepentingan suami dan seluruh anggota keluarga lainnya
2. menghormati sanak keluarga dari kedua belah pihak, terutama ibu mertua
3. selalu setia
4. menjaga dengan baik segala apa yang diperoleh oleh suami
5. selalu belajar agar pandai
6. tidak malas dalam bekerja
7. mematuhi semua petunjuk suami yang baik
8. merawat diri/berdandan dan menjaga kesehatan
9. mengasuh/membesarkan/mendidik anak

12. Tanya : **Apakah kewajiban orangtua (ayah dan ibu) terhadap anaknya ?**

Jawab :

1. mendidik anak agar menjadi orang yang baik, jauh dari kejahatan, berbudi pekerti luhur,
2. memperkenalkan dunia ini kepada anak dengan cara yang benar
3. mengajarkan agar anak berpendidikan, pandai, trampil, cerdas, profesional, sehingga hidupnya tidak tergantung kepada orang lain (mandiri)
4. mencarikan pasangan hidup yang sesuai/serasi
5. memberikan modal usaha agar anak sukses dalam usahanya
6. memberikan warisan (setelah meninggal dunia)

13. Tanya : **Supaya keluarga hidup dalam kecukupan, bolehkah kita menjadi orang kaya ?**

Jawab :

Boleh, kita boleh jadi orang kaya agar keluarga kita hidup dalam kecukupan. Menjadi kaya bukanlah satu-satunya ukuran untuk keberhasilan dalam hidup. Kekayaan dapat diperoleh dengan

bekerja keras, memiliki nasib (karma) yang beruntung, memperoleh warisan dan tidak diatas penderitaan orang lain.

14. Tanya : **Apakah uang atau harta itu penting ?**

Jawab :

Sangat penting, tetapi bukan yang paling penting.

- Dengan uang kita bisa membeli tempat tidur yang mewah, bukan tidur.
- Dengan uang kita bisa membeli obat-obatan, bukan kesehatan.
- Dengan uang kita bisa membeli buku, bukan ilmu pengetahuan
- Dengan uang kita bisa membeli rumah, bukan keluarga
- Dengan uang kita bisa membeli penjilat, bukan sahabat sejati
- Dengan uang kita bisa membeli kesenangan, bukan kebahagiaan
- Dengan uang kita bisa membeli kosmetik mahal, bukan *inner beauty*
- Dengan uang kita bisa membeli makanan, bukan energi/kekuatan.

Yang lebih penting dari uang adalah ketenangan, ketentraman, kesehatan, persahabatan, kesetiaan, kedamaian, kesejukan dan kebahagiaan.

15. Tanya : **Bagaimana menghadapi seseorang yang mudah tersinggung, mudah marah dan mau menang sendiri ?**

Jawab :

Orang yang seperti itu biasanya punya masalah intern (kepribadian) yang sukar untuk diselesaikannya sendiri, oleh karena itu layanilah dengan sabar, sabar dan sabar. Sikapnya yang menjengkelkan tidak dibalas sikap emosional, oleh akan membuat ia lebih menjadi-jadi. Kalau sudah tidak tahan ya tinggalkan saja orang itu untuk sementara atau untuk selamanya.

16. Tanya : **Apakah yang akan terjadi pada diri seseorang yang suka marah-marrah ?**

Jawab :

Tekanan darahnya naik, jantungnya berdenyut lebih cepat, berdebar-debar, hantaran listrik ke jantungnya mengalami gangguan, kadar adrenalin dalam darahnya meningkat, kadar kolesterol dalam darahnya meningkat, produksi insulinnya menurun, banyak keringat, sakit kepala, konsentrasi berkurang, logika tidak jalan, sukar tidur dan lama kelamaan bisa mengalami *stroke*, serangan jantung dan gangguan lain yang lebih serius.

17. Tanya : **Apakah berbakti itu penting bagi seorang anak?**

Jawab :

Bagi orang Timur, berbakti adalah sangat penting sekali. Adalah kewajiban bagi anak untuk menaati segala nasehat atau perintah yang baik dari orangtuanya. Setelah kedua orang tuanya menjadi tua/jompo, maka anak wajib memberikan tunjangan/merawat ayah dan ibunya dengan sebaik-baiknya.

18. Tanya : **Bagaimana jika ada orangtua yang pilih kasih dan suka melakukan hal-hal yang tidak baik ?**

Jawab :

Ya, anak harus tetap berbakti, akan tetapi selalu berusaha dengan segala cara yang dimungkinkan untuk menyadarkan kedua orangtuanya tentang kenyataan yang ada. Anak tidak mungkin dapat membalas kebaikan orangtua yang telah memberi kesempatan kepadanya untuk lahir menjadi manusia, yang telah merawat, mengasuh, mendidik dan membesarkannya sampai dewasa.

19. Tanya : **Bicara tentang keluarga tentunya tidak lengkap kalau tidak membahas tentang seks. Apakah peran hubungan seks dalam keluarga ?**

Jawab :

Yang pertama adalah untuk memiliki keturunan (prokreasi) dan yang kedua untuk kesenangan indria (rekreasi) dengan mencapai kepuasan (ejakulasi/ orgasmus)

20. Tanya : **Bagaimana hubungan seks yang harmonis diantara suami dan isteri ?**

Jawab :

1. dilakukan atas dasar senang sama senang, tidak dengan paksaan
2. dengan tujuan memuaskan pasangan, tidak hanya untuk memuaskan diri sendiri
3. dapat dilakukan terus meskipun isteri sudah berhenti haid (menopause) atau suami sudah tua

21. Tanya : **Bagaimana supaya kerukunan dalam rumah tangga selalu terjaga ?**

Jawab :

1. tidak saling menuntut, namun saling memberi
2. tidak saling curiga, namun saling percaya
3. tidak saling memerintah, namun saling menolong
4. tidak saling melotot, namun saling tersenyum
5. tidak saling mengeritik, namun saling mengingatkan
6. tidak saling mencela, namun saling memuji
7. tidak saling merahasiakan, namun saling terbuka  
oleh karena di dunia ini pada umumnya tidak ada orang yang sempurna segalanya.

# BAB XVI

## 13 Tanya Jawab

### mengenai USIA LANJUT

1. Tanya : **Apakah menjadi tua itu suatu hal yang tidak dapat dihindarkan ?**  
Jawab :  
Siapa saja yang panjang umurnya pasti akan menjadi tua, kecuali sebelum tua orang itu sudah mati terlebih dahulu.
2. Tanya : **Apakah yang menjadi tanda-tanda dari proses ketuaan ( diatas 65 tahun)?**  
Jawab :
  1. mudah lupa (pikun)
  2. kemampuan kognitif berkurang
  3. kemampuan seksual menurun
  4. kekuatan fisik menurun
  5. kemampuan panca-indra menurun
  6. kemampuan merawat diri menurun
  7. mudah putus asa, ( bisa berlanjut dengan bunuh diri)
  8. Banyak yang mengalami gangguan tidur (insomnia)
  9. dll
3. Tanya : **Bagaimana kondisi kesehatan fisik dari orang tua ?**

Jawab :

Seringkali orang tua telah menderita sakit fisik sejak dari usia pertengahan, telah banyak menelan berbagai macam obat, dan obat-obatan tersebut mungkin dapat mempengaruhi kondisi kejiwaannya. Ada yang menderita tekanan darah tinggi, sakit jantung, sakit ginjal, sakit hati, kencing manis, rheumatik dan lain sebagainya. Pada umumnya orang tua mengidap berbagai penyakit fisik, baik yang ringan maupun yang berat.

4. Tanya : **Bagaimana agar orang tua memiliki kondisi kesehatan fisik yang baik ?**

Jawab :

Orang tua yang sehat fisiknya biasanya mempunyai riwayat kesehatan yang prima sejak masih muda, suka berolah raga, mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi, cukup beristirahat, memiliki pekerjaan yang teratur, memiliki *hobby* (kegemaran) yang baik bagi kesehatan, tidak banyak pikiran, tetap sibuk meskipun telah memasuki usia pensiun, telah banyak berbuat kebajikan sejak muda, tidak suka menyimpan dendam, iri hati dan benci.

5. Tanya : **Kondisi apa yang membuat masa tua lebih menyenangkan ?**

Jawab :

1. kesehatan fisik yang prima, tidak punya penyakit apapun
2. memiliki tabungan yang cukup, sehingga bisa hidup sejahtera
3. tinggal bersama anak-anak dan cucu-cucu yang berbakti kepadanya
4. punya banyak teman/sahabat, tidak punya musuh
5. banyak melakukan jasa di bidang sosial dan spiritual
6. melihat proses menjadi tua sebagai hal yang wajar/lumrah

6. Tanya : **Kapan waktu yang tepat untuk membagi warisan kepada anak & menantu ?**

Jawab :

Selama masih hidup, harta janganlah dibagi habis. Atau orang tua akan dianggap sebagai beban bagi anak yang merawat

dirinya. Sisakanlah sebagian besar untuk kebutuhan hidup sehari-hari, sehingga anak dan menantu akan tetap merawat orang tua dengan baik, dan selanjutnya silahkan membuat surat wasiat yang adil dan bijaksana.

7. Tanya : **Bagaimana dengan rumah jompo atau panti wreda ?**

Jawab :

Untuk budaya Timur, rumah jompo atau panti wreda bukanlah hal yang sangat diinginkan oleh para orang tua, terkecuali mereka yang sama sekali tidak memiliki keluarga, atau keluarganya tidak mau mengurusnya lagi, dan masih banyak alasan lagi.

8. Tanya : **Bagaimana dengan memindahkan orang tua yang sedang sekarat atau yang baru meninggal ke agama lain ?**

Jawab :

Itu adalah tindakan yang sangat tercela dan tidak berbakti. Anak yang berbakti akan melaksanakan upacara kematian yang sesuai dengan agama orang tuanya yang baru meninggal.

9. Tanya : **Apakah *post power syndrome* dialami oleh setiap orang yang memasuki masa pensiun ?**

Jawab :

Tidak selalu, orang yang mengalami *post power syndrome* biasanya sukar melupakan atau melepaskan kehormatan/kondisi yang diterima atau fasilitas yang diperolehnya selama menjadi pejabat. Berat ringan dari *post power syndrome* ini tergantung pada kematangan jiwa si pejabat.

10. Tanya : **Apa yang harus dilakukan agar tidak terjadi *post power syndrome* ?**

Jawab :

Menyadari bahwa setiap awal pasti ada akhirnya, lalu melihat pensiun sebagai akhir dari suatu kegiatan tertentu dan bebas memilih kegiatan baru yang lain

11. Tanya : **Bagaimana kondisi mental memasuki usia pensiun ?**

Jawab :

1. tetap bersemangat menghadapi segala tantangan hidup



2. lebih kreatif, karena lebih banyak waktu luang
3. mencari lebih banyak teman dalam kebersamaan
4. mengembangkan minat yang sama sekali baru
5. jaga penampilan, berani tampil beda

12. Tanya : **Bagaimana cara sederhana menjaga kesehatan di usia tua ?**

Jawab :

1. hindari stres yang tidak perlu
2. makan secukupnya, perhatikan nilai gizi
3. jangan kelebihan berat badan
4. hindari kebiasaan buruk seperti merokok, alkohol, dll
5. olah raga yang ringan tetapi sering

13. Tanya : **Bagaimana sikap orang tua terhadap anak-anak atau cucu, agar tidak disebut cerewet ?**

Jawab :

1. lebih banyak mendengar
2. tidak banyak mencela
3. menunjukkan perhatian yang wajar terhadap kegiatan mereka
4. banyak tersenyum dan ramah
5. tidak ragu untuk minta bantuan atau minta tolong (bila perlu).

# BAB XVII

## 5 Tanya Jawab

mengenai

## MASALAH BUDAYA

1. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan latah ?**

Jawab :

Latah adalah suatu kelainan jiwa ringan yang dialami oleh wanita yang feminin dan pria yang kurang maskulin (wadam). Menurut catatan kisahnya, satu malam sebelum menderita latah mereka bermimpi melihat alat kelamin pria dalam berbagai ukuran dan bentuk, dari yang sangat kecil sampai yang besar sekali.

2. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan amok ?**

Jawab :

Amok merupakan padanan dari kata “ngamuk”. Biasa terjadi pada etnik dimana pengendalian diri atau tata krama sangat diutamakan. Lebih sering terjadi pada pria daripada wanita.

3. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan koro ?**

Jawab :

Koro adalah suatu kelainan dimana seorang pria yakin bahwa alat kelaminnya akan tersedot kedalam perutnya sendiri, sehingga seringkali mereka datang ke rumah sakit dengan alat kelamin yang diikat dengan tali yang dibanduli batu.

4. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan kesurupan ?**

Jawab :

Kesurupan adalah suatu kondisi perubahan kesadaran sehingga orang itu menjadi orang dengan kepribadian yang lain, dan berlangsung hanya sesaat (gangguan identitas disosiatif) seperti pada kepribadian ganda.

(Ada juga yang meyakini bahwa kesurupan itu mungkin terjadi apabila seseorang dipengaruhi oleh makhluk “halus”, sehingga dapat melakukan hal-hal yang diluar kemampuan orang biasa, misalnya kuda kepang, makan beling, tari keris dll.)

5. Tanya : **Apakah yang dimaksud dengan “*Culture Shock*”?**

Jawab :

Apabila seseorang pindah ketempat baru yang sangat jauh dan sangat berbeda budayanya dengan tempat asal, misalnya sekolah ke luar negeri atau pindah daerah/pulau, dan tidak dapat menyesuaikan dirinya dengan baik, maka ia akan mengalami apa yang disebut “*Culture Shock*”. Timbul rasa cemas, was-was, sukar tidur, gelisah, tidak bersemangat dan depresif. Terapi yang paling mudah adalah kembali ke tempat asal semula.

# BAB XVIII

## 10 Tanya Jawab

mengenai

## TES KEPRIBADIAN

1. Tanya : **Bagaimana ciri-ciri dari tes kepribadian yang ideal ?**

Jawab :

Ciri-ciri dari tes kepribadian yang ideal adalah :

1. dapat dipercaya
2. sah
3. sesuai budaya
4. praktis
5. murah
6. cepat
7. objektif
8. untuk siapa saja
9. multi guna
10. berbahasa Indonesia

2. Tanya : **Adakah tes kepribadian dengan ciri-ciri seperti tersebut diatas ?**

Jawab :

Ada, yaitu MMPI, yang merupakan kependekan dari *Minnesota Multiphasic Personality Inventory*. Tes ini dibuat di Amerika pada tahun 1938, mula-mula digunakan sejak 1942 untuk

keperluan militer, yaitu dalam Perang Dunia ke II; dan setelah perang usai mulai digunakan oleh pihak sipil.

Saat ini di Indonesia MMPI telah digunakan secara luas untuk berbagai keperluan, mulai dari psikiatri, militer, birokrasi, pendidikan, dunia usaha, politik dll. (Telah digunakan untuk pemeriksaan calon presiden dalam Pemilu 2004).

3. Tanya : **Apakah manfaat tes ini untuk bidang psikiatri ?**

Jawab :

1. pembuatan visum et repertum
2. pemeriksaan gangguan kepribadian
3. penilaian kemajuan terapi
4. alat bantu diagnosis untuk berbagai jenis gangguan jiwa
5. pengembangan diri

4. Tanya : **Apakah manfaat tes ini untuk bidang militer, birokrasi, dunia usaha dan politik ?**

Jawab :

1. penyaringan
2. perekrutan
3. pengisian posisi atau jabatan
4. promosi

5. Tanya : **Apakah manfaat tes ini untuk bidang pendidikan ?**

Jawab :

1. pemilihan jurusan
2. bimbingan dan konseling

6. Tanya : **Apakah manfaat tes ini untuk bidang perkawinan ?**

Jawab :

1. konsultasi praperkawinan
2. konsultasi perkawinan

7. Tanya : **Hal-hal apa saja yang dapat diungkapkan oleh tes kepribadian ini ?**

Jawab :

1. jiwa kepemimpinan
2. rasa percaya diri

3. kepatuhan/disiplin
  4. kecenderungan untuk melakukan perbuatan kriminal
  5. keberanian untuk mengambil risiko
  6. kecenderungan antisosial
  7. motivasi
  8. daya tahan untuk kerja keras
  9. Ketelitian
  10. kreativitas
  11. pengendalian diri
  12. dll
8. Tanya : **Apakah kelebihan tes MMPI dibandingkan dengan tes kepribadian yang lain ?**  
Jawab :
1. tes ini tidak dapat dibohongi
  2. dapat mengungkapkan kecenderungan antisosial atau kriminal
  3. dapat mengungkapkan kelainan gender
  4. dan lain sebagainya
9. Tanya : **Bagaimana cara mengikuti tes ini untuk penerimaan karyawan baru?**  
Jawab :
1. calon karyawan diminta untuk bereaksi terhadap 566 pernyataan tertulis dan mengisi jawabannya dalam selembar kertas yang telah tersedia
  2. reaksi atau jawaban tersebut dimasukkan kedalam komputer, dan selanjutnya akan diperoleh grafik dari struktur kepribadian dari yang bersangkutan
  3. berdasarkan grafik dibuatlah laporan analisis dan kesimpulan tertulis oleh seorang profesional yang sangat terlatih
  4. laporan tertulis tersebut dapat digunakan oleh pihak perusahaan/instansi untuk bersikap terhadap lamaran kerja dari yang bersangkutan.
10. Tanya : **Apabila terdeteksi bahwa seseorang memiliki corak kepribadian yang kurang memuaskan, apakah ia dapat mengubah kepribadiannya agar menjadi lebih baik ?**

Jawab :

Perkembangan kepribadian terjadi sangat cepat mulai dari masa anak-anak sampai remaja usia 19 tahun, setelah itu menjadi lebih lambat dan lebih kaku untuk berubah. Akan tetapi boleh dicoba, jangan putus asa, mulailah dengan mengubah cara memandang dan cara berpikir, kemudian mengubah cara berbicara dan bertingkah laku secara konsisten dan terus menerus, maka selanjutnya akan terbentuk pola kebiasaan baru yang lebih baik dan pada akhirnya akan terjadi perubahan kepribadian yang diharapkan.

# BAB XIX

## 17 Tanya Jawab

### mengenai UMUM

1. Tanya : **Apakah perbedaan antara dokter jiwa, dokter saraf dan ahli jiwa ?**

Jawab :

1. dokter jiwa biasa disebut psikiater, gelarnya adalah SpKJ (spesialis kedokteran jiwa).
2. dokter saraf biasa disebut neurolog, gelarnya adalah SpS (spesialis saraf).
3. ahli jiwa biasa disebut psikolog, gelarnya adalah Drs psikologi.

2. Tanya : **Bagaimana pendidikan untuk menjadi seorang psikiater ?**

Jawab :

Setelah seorang dokter menamatkan pendidikannya di fakultas kedokteran maka ia dapat melanjutkan pendidikan spesialisasinya di bidang psikiatri (ilmu kedokteran jiwa) untuk menjadi seorang psikiater (ditambah 6 bulan asistensi di Bagian Neurologi)



3. Tanya : **Bagaimana pendidikan untuk menjadi seorang neurolog ?**

Jawab :

Setelah seorang dokter menamatkan pendidikannya di fakultas kedokteran maka ia dapat melanjutkan pendidikan spesialisasinya di bidang neurologi (ilmu penyakit saraf) untuk menjadi seorang neurolog. (ditambah 6 bulan asistensi di Bagian Psikiatri)

4. Tanya : **Bagaimana pendidikan untuk menjadi seorang psikolog ?**

Jawab :

Setelah tamat sekolah menengah atas seseorang dapat melanjutkan kuliah ke fakultas psikologi ditambah pendidikan profesi dan menjadi seorang psikolog.

5. Tanya : **Bisakah gangguan jiwa dideteksi secara dini ? Apa saja ciri-cirinya ?**

Jawab :

Bisa, yaitu dengan memperhatikan perubahan-perubahan yang terjadi pada

1. penampilan
2. sikap
3. cara berbicara
4. tingkah laku
5. kebiasaan
6. hasil karya (lukisan, karangan dll)

6. Tanya : **Apakah manfaat memiliki jiwa yang sehat ?**

Jawab :

Dengan memiliki jiwa yang sehat setiap manusia dapat melakukan perbuatan seperti orang lain pada umumnya, berjuang untuk mencapai cita-citanya, bekerja mencari nafkah untuk kehidupan, berbakti kepada orang tua, berbakti kepada negara dan bangsa, membantu sanak keluarga dan teman-teman atau mereka yang membutuhkan pertolongan dan lain sebagainya.

7. Tanya : **Bagaimana relevansi antara teknologi modern dengan kesehatan jiwa ?**

Jawab :

Dengan adanya kemajuan teknologi, maka segalanya menjadi lebih mudah dilakukan, akan tetapi teknologi yang lebih maju juga dapat disalahgunakan, bahkan dapat membuat keadaan menjadi lebih sulit.

8. Tanya : **Apakah orang yang ingkar janji, membuat susah orang lain, berdusta, berselingkuh, menipu, mengedarkan narkotika, korupsi, terima suap, menjual rahasia negara termasuk orang yang mengalami gangguan jiwa ?**

Jawab : Dalam arti gangguan jiwa berat ya tidak termasuk, mereka tidak gila, tetapi mereka tergolong dalam kelompok orang yang “*ill-health*”, yaitu orang sehat yang sakit. Sebagian besar dari mereka mungkin termasuk ke dalam kelompok gangguan antisosial (sosiopatik/psikopatik/dissosial) yang juga memiliki kecenderungan untuk melakukan perbuatan kriminal.

9. Tanya : **Apakah orang yang tergolong “*ill-health*” dapat disembuhkan ?**

Jawab :

Sulit, namun mereka dapat diawasi terus menerus, tidak diberi peran yang penting dan strategis, beri hukuman yang berat kalau melanggar ketentuan, usahakan agar mereka merasa malu dan takut melakukan perbuatan yang tercela. Apabila perasaan malu dan takut ini sudah lenyap, maka mereka tidak akan terkendali lagi, apa pun akan mereka lakukan demi keuntungan pribadi mereka sendiri. Ini yang sangat mengerikan.

10. Tanya : **Bagaimana ukuran yang paling modern untuk orang yang “OK” ?**

Jawab :

Ada 5 ukuran :

1. IQ (*Intelligent Quotient*) di atas rata-rata
2. EQ (*Emotional Quotient*) di atas rata-rata
3. SQ (*Spiritual Quotient*) di atas rata-rata
4. SQ (*Social Quotient*) di atas rata-rata
5. AQ (*Adversity Quotient*) di atas rata-rata

11. Tanya : **Apa yang dimaksud dengan IQ (*Intelligent Quotient*) di atas rata-rata ?**

Jawab :

Orang tersebut memiliki kecerdasan intelektual yang tinggi sehingga dengan mudah dapat meraih gelar sarjana, master atau doktor; tentunya didukung dengan faktor-faktor lain, seperti motivasi, finansial, kesempatan dan nasib baik. Dengan mudah dan pandai memecahkan masalah masalah sulit yang dihadapinya. Dikatakan bahwa "*IQ makes you hired*", artinya mudah diterima bekerja.

12. Tanya : **Apa yang dimaksud dengan EQ (*Emotional Quotient*) di atas rata-rata ?**

Jawab :

Orang tersebut memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosinya, mudah menyesuaikan diri, sabar, tenang, dewasa, dan mampu memotivasi dirinya sendiri. Dikatakan bahwa "*EQ makes you promoted*", artinya mudah naik pangkat ke posisi yang lebih tinggi.

13. Tanya : **Apa yang dimaksud dengan SQ (*Spiritual Quotient*) di atas rata-rata ?**

Jawab :

Orang tersebut memiliki kehidupan spiritual yang prima, seperti berbakti pada negara (cinta negeri), berbakti pada orang tua, menghormati orang yang lebih tua, menaati segala ketentuan yang berlaku, setia kawan, setia dan sayang pada pasangan, suka menolong sanak keluarga, tekun membesarkan anak, dan peduli dengan kelestarian lingkungan/alam.

14. Tanya : **Apa yang dimaksud dengan SQ (*Social Quotient*) di atas rata-rata ?**

Jawab :

Orang tersebut pandai bergaul dan mudah menyesuaikan diri dengan baik, dimana saja ia berada. Pandai menempatkan diri, peduli pada sesama dan siap membantu siapa saja.

15. Tanya : **Apa yang dimaksud dengan AQ (*Adversity Quotient*) di atas rata-rata ?**

Jawab :

Orang tersebut tidak pernah putus asa, tidak kenal menyerah, selalu berusaha merubah keadaan yang merugikan menjadi peluang yang menguntungkan untuk maju dan terus maju ke depan.

16. Tanya : **Apakah pindah agama dapat mempengaruhi kondisi kesehatan jiwa ?**

Jawab :

Sepanjang pindah agama itu dilakukan dengan sadar, dengan kehendak sendiri, bukan karena paksaan, bukan karena latah mengikuti orang lain, bukan karena mencari “sesuatu”, pasti tidak akan bermasalah dengan kesehatan jiwa.

17. Tanya : **Apakah menderita sakit fisik yang berat dan lama dapat mempengaruhi kondisi kejiwaan seseorang ?**

Jawab :

Ya, namanya somatopsikik. Misalnya setelah mengetahui darahnya mengandung HIV, seseorang menjadi depresi dan sukar tidur. Ada juga yang menderita depresi berat dan dilanjutkan dengan bunuh diri setelah bertahun-tahun menderita penyakit-penyakit yang sangat berat seperti Thalasemia, Lupus Erythematosus, kanker ganas dan penyakit lainnya.

# BAB XX

## 12 Tanya Jawab mengenai ORGANISASI - PEKERJAAN -

1. Tanya : **Apakah betul dengan ilmu katak kita bisa cepat naik pangkat ?** (menginjak kebawah, menyikut kekiri/kekanan dan menjilat keatas)

Jawab :

Dalam organisasi yang tertata dengan baik dan transparan, ilmu katak ini seringkali tidak berguna; namun apabila atasan senang dijilat dan bertindak seenak perutnya mungkin cara ini bisa berhasil. Sebaiknya cara ini dibuang jauh-jauh, karena siapapun yang mempraktekkan “ilmu katak” ini akan dibenci dan dikucilkan oleh banyak orang.

2. Tanya : **Apakah bekerja dapat mempengaruhi kesehatan jiwa seseorang ?**

Jawab :

Memang demikian, karena apabila tidak bekerja (menganggur) akan menjurus kepada kemiskinan, dan kemiskinan adalah salah satu penyebab kejahatan.

Dengan bekerja maka seseorang :

1. memperoleh uang untuk biaya hidup dan keperluan lain

2. memiliki rasa aman
  3. meningkatkan harga diri atau status
  4. dapat merencanakan sesuatu untuk hari depan
3. Tanya : **Bagaimana menghadapi atasan yang hampir setiap hari marah-marah ?**

Jawab :

Kalau tidak melakukan kesalahan apapun tidak perlu merasa terganggu karenanya; hadapi saja atasan dengan tenang dan sabar, kendalikan emosi, jawab semua kata-katanya yang kasar dengan ucapan yang lembut dan sejuak, anggap saja sedang latihan mengendalikan diri. Jangan lupa untuk tersenyum kepadanya. Dan kalau sudah tidak tahan, boleh minta dimutasi ke bagian lain atau pindah ke perusahaan lain. Kiriman kado yang tidak diterima pasti akan kembali kepada si pengirim !

4. Tanya : **Apakah yang menjadi kewajiban atasan atau majikan ?**

Jawab :

1. memberikan pekerjaan atau tugas yang mampu dilaksanakan oleh bawahan
2. memberikan upah atau gaji yang memadai atau mencukupi
3. membantu bawahan apabila sedang menderita sakit
4. memberikan ijin cuti atau istirahat
5. sekali-sekali memberikan hadiah dan makanan yang enak-enak

5. Tanya : **Apakah yang menjadi kewajiban bawahan ?**

Jawab :

1. tahu apa yang diinginkan oleh atasan
2. berusaha selalu rajin menyelesaikan semua pekerjaan
3. jujur/dapat dipercaya dan dapat diandalkan
4. mudah dihubungi atau dicari oleh atasan/majikan
5. selalu menjaga nama baik atasan/majikan
6. tetap tenang meskipun berada di bawah tekanan
7. menyatakan ketidaksetujuan terhadap atasan dengan cara yang konstruktif dan santun

6. Tanya : **Bagaimana mengambil keputusan secara bijaksana?**

Jawab :

1. kumpulkan semua data yang diperlukan
2. diskusikan dengan semua pihak yang terkait
3. buat daftar pilihan keputusan sesuai dengan prioritas
4. tentukan pilihan yang terbaik dan siap menerima resiko kegagalan
5. evaluasi

7. Tanya : **Bagaimana caranya agar tidak terjebak atau tertipu oleh orang lain dalam dunia bisnis ?**

Jawab :

1. hati-hati dengan mulut manis
2. hati-hati dengan perhitungan yang menyesatkan
3. hati-hati dengan perubahan yang tidak terduga
4. hati-hati dengan nafsu serakah/tamak diri sendiri
5. hati-hati dengan pandangan keliru tentang sesuatu

8. Tanya : **Apakah yang harus dilakukan apabila mengalami nasib sial sampai pailit atau bangkrut?**

Jawab :

1. menerima pengalaman buruk yang lalu sebagai pelajaran
2. tidak putus asa menghadapi hari depan
3. memilih teman yang baik sebagai penasehat
4. menghitung aset yang masih ada
5. membuat perencanaan baru dengan seksama
6. melangkah maju kedepan dengan pasti

9. Tanya : **Bagaimana berurusan dengan karyawan yang *counter-productive* ?**

(Yaitu mereka yang tidak disiplin, kurang mau bekerja sama, tidak bertanggung jawab, mementingkan diri sendiri, mudah tersinggung, defensif, suka bermusuhan dan malas)

Jawab :

Jawabnya adalah sulit, sulit dan sulit. Akan tetapi apabila ada visi dan misi organisai yang jelas akan lebih mudah

penyelesaiannya :

1. diperlukan ketegasan sikap dari pimpinan organisasi
2. hadapkan mereka dengan konsekuensi/akibat dari sikap mereka terhadap pencapaian visi dan misi organisasi
3. yang dipermasalahkan bukan orangnya, tetapi sikap dan tingkah laku mereka
4. libatkan semua unsur dalam organisasi secara transparan
5. terapkan prinsip *reward and punishment* secara konsekuen dan terus menerus

10. Tanya : **Bagaimana caranya agar seluruh karyawan setia dan mau membela perusahaan atau instansinya dengan mati-matian ?**

Jawab :

1. ikut memiliki saham
2. ada jaminan hari tua, jaminan kesehatan dan pendidikan
3. ada pimpinan yang bijaksana, jujur, adil, terbuka dan mau mendengar
4. peraturan berlaku untuk semua orang, tidak ada pengecualian
5. ada suasana kerja yang aman, nyaman, bersahabat dan damai.
6. setiap orang diperlakukan sebagai manusia, bukan alat.

11. Tanya : **Apa saja ciri-ciri seorang pemimpin yang ideal ?**

Jawab :

1. melihat jauh ke depan
2. berpikir positif
3. tegas dalam menentukan sikap
4. mau berkorban untuk anak buah
5. tidak melarikan diri dari tanggung jawab
6. mau mendengar dan memiliki tenggang rasa
7. memiliki pola hidup yang sederhana
8. memiliki budi pekerti yang baik
9. murah hati, tidak rakus/tamak
10. mempersiapkan kader penerus
11. ucapan sesuai dengan perbuatan



12. cerdas, cermat dan hati-hati dalam mengambil keputusan

12. Tanya : **Banyak orang ingin menjadi pimpinan organisasi, dan berusaha mati-matian untuk mencapainya, apakah keinginan seperti itu sehat untuk jiwanya ?**

Jawab :

Selama tujuan yang berada didalam batinnya adalah pengabdian untuk memajukan organisasi, tidak menjadi masalah, akan tetapi apabila ada tujuan lain seperti mencari ketenaran/popularitas, mengumpulkan materi dan hal-hal lain yang berdasarkan egosentrisitas, maka kegagalan akan terasa sangat pahit, selanjutnya dapat menimbulkan iri hati, benci dan dendam kepada pihak yang menjadi pesaingnya. Keinginan seperti itu tidak sehat untuk jiwanya.

# BAB XXI

## 6 Tanya Jawab

mengenai

# PERILAKU

# KEKERASAN

1. Tanya : **Perilaku kekerasan apa saja yang dapat dilakukan oleh penderita gangguan jiwa ?**

Jawab :

1. melukai diri sendiri
2. memukul/menendang/menyakiti orang lain
3. merusak barang-barang
4. membakar kertas atau benda-benda lain
5. melempar batu ke orang lain atau rumah orang lain
6. membunuh keluarga sendiri atau orang lain

2. Tanya : **Mengapa mereka melakukan tindak kekerasan seperti itu ?**

Jawab :

Sebabnya antara lain adalah :

1. permintaannya tidak dikabulkan
2. ada rasa dendam kepada orang tertentu
3. ada halusinasi yang mendorong
4. ada waham yang menjadi landasan
5. ada ilusi sebagai faktor mencetus
6. putus obat (penyakit jiwanya kumat lagi)

3. Tanya : **Apa yang harus dilakukan oleh keluarga menghadapi hal seperti diatas ?**

Jawab :

1. bersikap tenang
2. menjaga jarak aman dengan penderita
3. menghubungi pihak-pihak yang dapat segera menolong
4. minta tolong ke instansi kesehatan terdekat seperti puskesmas atau rumah sakit umum
5. dibawa ke rumah sakit jiwa untuk diterapi atau diisolasi di tempat lain yang aman

4. Tanya : **Apakah pasien tersebut boleh diikat ketika di bawa ke rumah sakit jiwa ?**

Jawab :

Boleh, tetapi tidak terlalu keras mengikatnya, harus dikendorkan ikatannya setiap 4 jam. Setelah pasien ditenangkan dengan obat-obatan sebaiknya ikatan dilepas.

5. Tanya : **Apabila pasien sering kumat, dan setelah dibawa berobat ke rumah sakit jiwa masih juga belum sembuh sempurna, apakah mereka boleh dipasung ?** (Apalagi setiap kumat akan sangat merepotkan keluarga, disamping membutuhkan biaya yang tidak sedikit.)

Jawab :

Pemasungan adalah sikap yang keliru, karena pada dasarnya tidak ada orang yang mau dikekang kebebasannya. Yang terbaik adalah dibawa berobat ke psikiater atau ke rumah sakit jiwa terdekat; kalau sedang kumat dan sukar diatasi di rumah, pasien sebaiknya dirawat di rumah sakit jiwa, dan setelah dapat mengendalikan diri dijemput kembali untuk tinggal bersama keluarga sambil terus berobat jalan secara berkala. Apabila ada kesulitan keuangan, maka keluarga dengan surat pengantar dari RT/RW dapat meminta Surat Keterangan Tidak Mampu dari Kelurahan, dengan surat tersebut pihak rumah sakit mungkin dapat memberikan keringanan biaya atau gratis.

6. Tanya : **Apakah perilaku kekerasan yang dilakukan oleh penderita gangguan jiwa dapat dijatuhi hukuman oleh pengadilan ?**

Jawab :

Perilaku kekerasan yang dilakukan oleh penderita gangguan jiwa berat biasanya tidak dijatuhi hukuman penjara oleh pengadilan, keputusan pengadilan pada umumnya adalah mengirim si penderita ke rumah sakit jiwa untuk diterapi sampai sembuh. Penderita gangguan jiwa berat pada umumnya mengalami gangguan menilai realitas, selanjutnya tidak mampu melakukan penilaian tentang mana yang benar dan mana yang salah sesuai dengan realitas sehingga dapat melakukan perbuatan yang merugikan dirinya sendiri maupun orang lain.

Perilaku kekerasan yang dilakukan oleh penderita gangguan jiwa ringan seperti gangguan kepribadian atau penyalahgunaan narkoba biasanya dijatuhi hukuman penjara oleh pengadilan.



## **Dokter R Surya Widya, SpKJ dan kesehatan jiwa:**

1. Sebelum memasuki pendidikan spesialisasi kedokteran Jiwa di Bagian Psikiatri FKUI pernah magang di RSJ Jakarta selama 6 bulan (waktu itu direktornya adalah Dokter Nyoman Segel Suianta SpKJ) dan magang di RS Dharmasakti di Jalan Kaji yang dipimpin oleh Dokter Mikail Barja. Plus magang di Bagian Neurologi FKUI selama 6 bulan. (1974-1975)
2. Pada akhir tahun 1978 dikirim ke India untuk mempelajari Epidemiologik Psikiatri, 4 minggu di Chandigarh, 2 minggu di New Delhi, 2 minggu di Bangalore, plus studi banding ke Bangkok dan Chiangmai di Thailand. (Sebelum diwisuda sebagai psikiater)
3. Selama 2 tahun bekerja di Direktorat Kesehatan Jiwa, Direktorat Jenderal Pembinaan Kesehatan, Departemen Kesehatan R.I. sebagai staf dan selalu dilibatkan sebagai anggota panitia seminar atau simposium internasional maupun nasional. (1979-1981)
4. Selama 6,5 tahun bekerja di RSJ Magelang, disamping sebagai psikiater yang merawat pasien rawat jalan maupun rawat inap, juga menjadi koordinator pembinaan kesehatan jiwa untuk wilayah Kedu (Kodya Magelang, Kab Magelang, Kab Temanggung, Kab Kebumen, Kab Wonosobo, kab Banjarnegara, Kab Purwokerto, Kab Purbalingga)
5. Dikirim ke Nottingham (UK) untuk belajar mengenai psikiatri sosial dari Prof. Cooper selama 6 minggu, plus 2 minggu studi banding di London.
6. Selama 20 tahun bekerja sebagai psikiater di RSJ Jakarta di Grogol, disamping sebagai psikiater yang melayani pasien rawat jalan dan rawat inap, juga menjadi koordinator

pembinaan kesehatan jiwa di Jakarta Utara, koordinator penanganan kasus gelandangan psikotik, kepala bidang pelayanan medik dan tugas-tugas operasional lainnya.

7. Pada tahun 2006, 100 buku “280 tanya jawab mengenai kesehatan jiwa” (versi awal) telah dibagikan dalam acara Kick Andy show di Metro TV.
8. Beberapa kali diminta untuk menjadi narasumber di bidang kesehatan jiwa dalam siaran langsung tv swasta seperti, Metro TV, TV One dan Indosiar.
9. Dari tahun 1990-2009 menjadi pembimbing koas FK-UKI, FK-Yarsi dan FK-Ukrida yang menjalani kepaniteraan klinik di RSJ Jakarta.
10. Sejak tahun 2011 menjadi dosen psikiatri di Bagian Psikiatri FK Usakti sampai sekarang.
11. Sejak tahun 1987 sampai sekarang menjadi dosen kejiwaan di STAB Nalanda.
12. Sejak tahun 1981-1987 berpraktek sore sebagai psikiater di Magelang. Sejak tahun 1989 berpraktek sore sebagai psikiater di Jalan Raya Kelapa Kopyor Blok CE2/10, Kelapa Gading Permai, Jakarta Utara 14240.

## Terima kasih atas dukungan para Donatur.

Rudy Rudianto  
Lisa  
Liana Sari  
Poppy  
Goey Gwat Sian  
Rita Moiras  
Irsan Suryadi  
Meigawati Tandra  
Tjhin Kim Hoa  
Benny Chikung  
Berlian Setyadi  
Keluarga Wahab  
Ali Fuchih Siauw  
Lim Ay Tin  
Indranila Sidarta  
Justina Susanti  
Arya Yudistira  
Gede Indra Widjaya  
Budiharto Yosodharmo  
Yulie Nurhadi  
Budiman Liga Siswanto  
Solni  
Sugiarto  
Suwito  
Subur Hardjono  
Darsono  
Edi Sutrisna  
Hai Abah  
Djianto Hormen  
Setiawan Tirta  
Rajamin Ciputra  
Sugiarto  
Yani Indrawati  
Werdi Maslim  
Rossana Jana & Sukiman  
Joceline & Andreas  
Wilson, Jason  
Junus Juda Widjaja  
Astrid Andrian  
Susi Djuita

Suyanto Effendi  
Irwan Darmawan  
Erman Mulyana  
Ellen Oey  
Helinah  
Endosan Wira Lamina  
Cynthia Halim  
Setiawan Tirta Engkoh  
Drg Yan Lilayanti  
Handi Irawan D  
Sapta Widya  
Haifung  
Joe Hoey Beng  
Umat Samaggi Viriya, Malang  
Suryati  
Hariyanti  
Irwan Darmawan  
Suryadi Hartono  
Aci  
Liana Sari  
Budiani  
Susi Ardhani  
Indra Lim  
Budianto Kurnia  
Fennysisca limtani  
Wendi  
Raman Ajiman  
Jonni  
Pee Jap Hien  
Phing Phing  
Yulia  
Linda Kusuma Dewi

### **Jasa baik penerbitan buku ini semoga melimpah kepada:**

Alm. Adibrata Jana  
Alm. Herie Sanjaya  
Alm. Kelvin Pangestu  
Almh. Ang Kiem Nio

